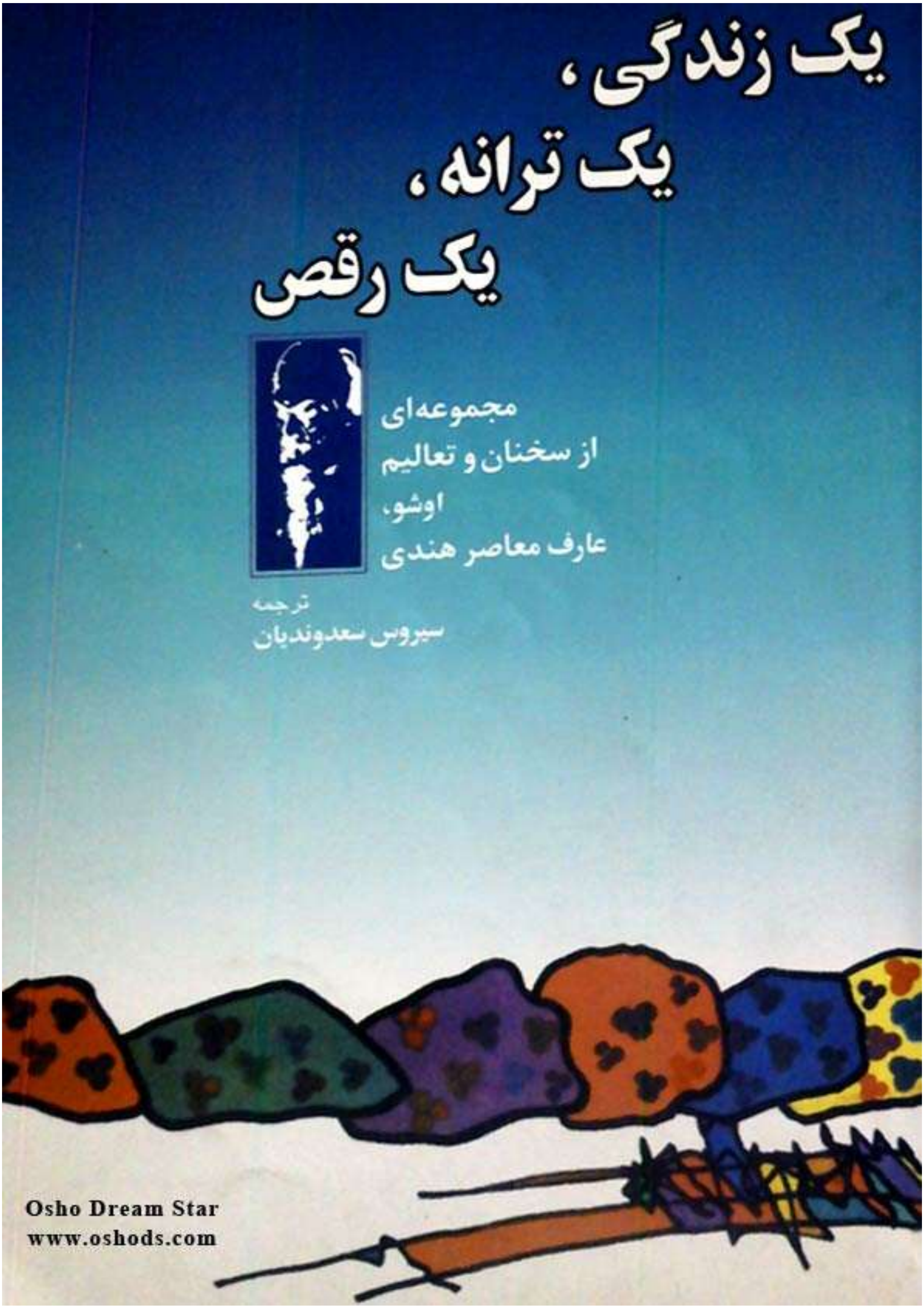

یک زندگی،
یک ترانه،
یک رقص
مجموعه‌ای
از سخنان و تعالیم
اوشو،
عارف معاصر هندی
ترجمه
سیروس سعدوندیان
Osho Dream Star
www.oshods.com

یک زندگی یک رقص یک ترانه

اشو Osho

اطلاعات نسخه تایپ شده: چاپ سوم، پائیز 1382 – 3300 نسخه – نشر آویژه

ترجمه سیروس سعدوندیان

Translated by: Sirus Sadvandian

یادداشتی به جای مقدمه

کتاب حاضر مجموعه‌ای است از گفتارهای ((اشو))، فیلسوف و عارف معاصر هند. نوشتن مقدمه بر آثار اشـو، گفتارهایش، به زعم من، کاری است نه چندان به صواب؛ مگر آنکه ضرورتی در میان آید. چرا؟ از آن روی که هر آنچه را که بایستهٔ گفتن است، خود گفته است به رساترین زبان و گویاترین لحن. چه نیازی به پیرایه‌ای بر او بستن؟

هم بدین لحاظ از تدوین مقدمه در گذشتم. اما یک تذکار را ضرور یافتم که شـاید نـزد پـاره‌ای خوانـندگان ابهامی پدید آید در مورد اسباب آن ((لطیفه))ها که اشو، هر از چند، به مناسبت، در متن گفتار خویش بیان می‌دارد. اسباب را به روایت همو به دست می‌دهم ـ می‌گوید:

((شاید در کل تاریخ بنی بشر، من نخستین کسی هستم که از لطیفه‌ها به مثابه تمهید و تدارکی برای مراقبه استفاده کرده‌ام. مسیح نمی‌خواهد بخندد؛ بودا نخواهد خندید؛ لائوتزو شنیده نشده که هرگز خندیده باشد... آنان آدم‌هایی جدی بودند، و آنان کاری جدی می‌کردند.))

((وقتی شما می‌خندید، هستی می‌خندد؛ و آنگاه که شما جدی هستید، تنهایید. هستی در مورد جدی بودن شما به خود دردسر نمی‌دهد. اگر می‌خواهید کل هستی با شما باشد، فقط لبخند بزنید، و به تمـامی‌اطـراف بنگرید و خواهید دید که درختان دارند می‌خندند، گل‌ها دارند می‌خندند. و لااقل هنگامی‌که به مراقبـه وارد می‌شوید، بهتر آن است که با لبخند وارد شوید.

((در تمامی‌طول تاریخ بنی نوع بشر، این منم که برای نخستین بار از لطیفه‌ها استفاده می‌کنم، زیـرا چنـین لطایف زیبایی... و هیچ کسی از آنها برای مراقبه استفاده نکرده است. و آن لطایف چنان احساس خوبی را در همه سوی پراکنده اند که انسان به قدر کفایت شجاع شده است. یک قلب خندان شجاع‌تر از یک قلب جدی است. یک قلب جدی مردد است، شک دارد، دو بار می‌اندیشد. یک قلب خندان، قلب یک قمار باز است، او به راحتی به درون می‌پرد. و مراقبه مسئلهٔ پریدن به درون ناشناخته‌هاست.))

((لطیفه‌ها به یک معنا بسیار پر اهمیت هستند. لطیفه‌ها پدیده‌های ساده‌ای نیستند؛ واقعاً رازآمیزند، عملکرد آنها رازور است. شما نمی‌دانید که یک لطیفه چگونه عمل می‌کند، چگونه به عمق وجود و هستی شما نفـوذ می‌کند، چگونه به لبانتان لبخند می‌آورد، و چگونه بیداری شما را به عرضه می‌دارد.

مکانیزم آن رازآمیز است... این زیبایی لطیفه است؛ شما را تکان می‌دهد، شما را بیدار می‌کند. وقتی لطیفه‌ای زیبا نقل می‌شود، خفتن محال است. بودا پیوسته به مریدان خود می‌گفت: برخیزید! بیدار باشید!

((این است که من صرفاً یک لطیفه می‌گویم و شما بر می‌خیزید، بیدار مـی‌شـوید! و ایـن بـس وجـودی‌تـر است.))

فقط یک میوه رسیده می‌افتد

یکی از بزرگ‌ترین مسائل... مسأله‌ای که بسیار متناقض پدیدار خواهد شد، اما حقیقت است: شما پیش از اینکه بتوانید نفستان را از دست بدهید، باید به آن نائل شوید. فقط یک میوهٔ رسیده به زمین می‌افتد.

رسیدگی همه چیز است. یک نفس نارس نمی‌تواند بیفتد، نمی‌تواند معدوم شود. و اگر شما با یک نارس بجنگید که آن را از بین ببرید و نابودش کنید، کل تلاش شما به شکست می‌انجامد. بیشتر از آنکه نابودش کرده باشید، به طرقی تازه و نامحسوس، آن را نیرو گرفته خواهید یافت.

این چیزی است که باید فهمیده شود: نفس باید به یک اوج، به یک قله برسد، باید قوی باشد، به یک تمامیت نائل شود ـ فقط پس از آن است که می‌تواند از بین برود. یک نفس ضعیف نمی‌تواند نابود شود و این یک مسأله می‌شود.

در شرق، تمامی ادیان و مذاهب بی نفسی را موعظه می‌کنند. بنابراین در شرق، هر کسی از همان آغاز علیه نفس است. به سبب این نگرش مخالف، نفس هرگز قوی نمی‌شود، هرگز به نقطه‌ای از یکپارچگی نمی‌رسد که از آن جا بتواند بیفتد، نفس هرگز نمی‌رسد. بنابراین، در شرق، از بین بردن نفس بسیار دشوار است، تقریباً غیر ممکن است.

در غرب، تمامی سنن غربی دین و روان شناسان، مردم را به داشتن نفس قوی موعظه وترغیب می‌کنند— چون جز در صورتی که شما نفسی قوی داشته باشید، چگونه می‌توانید جان سالم به در برید؟ زندگی یک مبارزه است؛ اگر شما بی نفس باشید، نابود خواهید شد. آنوقت چه کسی ایستادگی خواهد کرد؟ چه کسی رقابت خواهد کرد؟ زندگی یک رقابت، یک مسابقهٔ مستمر است. روان شناسی غربی می‌گوید: به نفس نائل شو، در آن قوی باش.

اما در غرب، از بین بردن بسیار آسان است. بنابراین، هرگاه که جویندهٔ غربی به ادراک این نکته می‌رسد که نفس مسأله است، به سادگی می‌تواند آن را از بین ببرد، ساده‌تر از هر جویندهٔ شرقی.

این موضوع تناقض است: در غرب، نفس آموزش داده شده است؛ در شرق، بی نفسی آموزش داده شده است. اما در غرب، از بین بردن نفس ساده است، در شرق بسیار سخت است.

این برای شما تکلیف شاقی می‌شود، ابتدا نائل شوید و آنگاه از بین ببرید ـ چون شما فقط چیزی را می‌توانید از دست بدهید که دارا باشید. اگر آن را نداشته باشید، چگونه می‌توانید از دستش بدهید؟

شما فقط اگر غنی باشید، می‌توانید فقیر باشید. اگر غنی نباشید، فقر شما نمی‌تواند آن زیبایی را داشته باشد که مسیح (ع) مدام موعظه می‌فرمود: در روح فقیر باشید. فقر شما نمی‌تواند آن برجستگی را داشته باشد که گوتام بودا وقتی که فقیر شد داشت.

تنها یک انسان غنی می‌تواند فقیر شود، چون شما فقط آن چیزی را می‌توانید از دست بدهید که دارا هستید. اگر هرگز غنی نبوده‌اید، چگونه می‌توانید فقیر باشید؟ فقر شما فقط در صورت ظاهر خواهد بود؛ هرگز نمی‌تواند در روح باشد. در ظاهر فقیر خواهید شد، و در عمق در پی ثروت له‌له خواهید زد. روح شما به سوی تمول پرپر خواهد زد، روحتان به دنبال جاه طلبی خواهد بود، یک آرزوی مستمر نیل به دارایی خواهد بود. فقط در صورت ظاهر شما فقیر خواهید بود. و شما حتی می‌توانید خود را با گفتن اینکه فقر خوب است، دلداری دهید.

اما شما نمی‌توانید فقیر باشید ـ فقط یک انسان غنی، یک انسان واقعاً غنی می‌تواند فقیر باشد. تنها ثروت داشتن برای واقعاً غنی بودن کافی نیست. شما در عین حال هنوز می‌توانید فقیر باشید. اگر جاه طلبی کماکان آنجاست، شما فقیر هستید.

آنچه که شما دارید ملاک نیست. اگر شما به قدر کافی داشته باشید، آنگاه آرزو ناپدید می‌شود. هنگامی‌که شما به قدر کافی ثروت دارید، میل و آرزو ناپدید می‌شوند. نابودی آرزو، معیار و محک بسندگی است. آن وقت شما غنی هستید ـ می‌توانید رهایش کنید، می‌توانید فقیر شوید، می‌توانید فقیری شبیه بودا بشوید. و آنگاه، فقر شما غنی است؛ آن وقت، قلمرو سلطنت خویش را داراست.

و با تمامی چیزها نیز همین اتفاق روی می‌دهد. اوپانیشادها و لائوتزو یا بودا ـ جملگی آنان این نکته را آموزش می‌دهند که دانش بیهوده است. فقط بیشتر و بیشتر مطلع شدن، کمک چندانی نیست. نه فقط کمک چندانی نیست بلکه حصاری نیز خواهد شد.

دانش مورد نیاز نیست، اما این بدان معنا نیست که شما می‌بایست جاهل باقی بمانید. جهل شما واقعی نخواهد بود. وقتی که به قدر کافی دانش گرد آوردید و به دورش افکندید، آن وقت به جهل نائل شده‌اید. آن وقت شما واقعاً جاهل می‌شوید ـ مثل سقراط، کسی که می‌تواند بگوید: من فقط یک چیز را می‌دانم که هیچ چیزی نمی‌دانم.

این دانش، یا این جهل ـ می‌توانید آن را هر آنچه که دوست دارید بنامید ـ کاملاً متفاوت است، کیفیت آن متفاوت است، بعدش تغییر کرده است.

اگر شما صرفاً به این دلیل جاهلید که هرگز به هیچ دانشی نائل نشده‌اید، جهل شما نمی‌تواند خردمندانه باشد، نمی‌تواند خرد باشد ـ این جهل صرفاً نبود دانش است. و له‌له زدن در اندرون خواهد بود: چگونه دانش بیشتری به دست آورم؟ چگونه اطلاع بیشتری کسب کنم؟

هنگامی‌که شما زیاد بدانید ـ متون مقدس را شناخته باشید، گذشته و سنت را شناخته باشید، کل آنچه را که می‌تواند شناخته شود شناخته باشید ـ آنگاه، ناگهان از پوچی تمامی آن آگاه می‌شوید، به ناگاه مطلع می‌شوید که این دانش نیست. این قرضی است! این تجربه وجود خود شما نیست، این چیزی نیست که خود شما به شناخت آن رسیده باشید. دیگران هم می‌توانند آن را بشناسند، شما صرفاً آن را جمع کرده‌اید. گردآوری شما ماشینی است. آن دانش به دلیل شما پدیدار نشده است، یک رویش نیست. فقط جمع کردن زباله از دره‌ای دیگر است، قرضی و مرده.

به یاد داشته باشید، شناختن فقط هنگامی زنده است که شما بشناسید، وقتی که تجربهٔ آنی و بی واسطهٔ خود شما باشد؛ حافظه مرده است.

وقتی که شما زیاد جمع می‌کنید ـ اندوخته دانش، متون مقدس، تمامی پیرامون خود و کل کتب کتابخانه‌ها که در ذهنتان متراکم شد، و ناگهان مطلع شدید که دارید بار سنگین دیگران را حمل می‌کنید، هیچ چیزی متعلق به شما نیست، خودتان آن را نشناخته‌اید ـ آن وقت می‌توانید آن را رها کنید، می‌توانید کل آن دانش را رها کنید. در آن رها کردن نوع جدیدی از جهل در درون شما پدیدار می‌شود. این جهل، جهل جاهل نیست، این به همان سان است که یک انسان خردمند هست، به همان سان که خرد هست.

فقط یک انسان خردمند می‌تواند بگوید: من نمی‌دانم. اما در گفتن ((من نمی‌دانم))، او در پی دانش له‌له نمی‌زند، فقط یک واقعیت را اظهار می‌کند. و هنگامی‌که شما بتوانید با تمام قلبتان بگویید ((من نمی‌دانم))، در همان لحظه چشمان شما باز می‌شوند، درهای شناخت گشوده اند. در همان لحظه، وقتی که شما بتوانید با تمامیت خود بگویید ((من نمی‌دانم))، لایق دانش شده‌اید، سزاوار دانستن، درخور شناخت.

این جهل زیباست، اما از طریق دانش احراز شده است. فقری است که از طریق استغنا به دست آمده است. و با نفس نیز همین روی می‌دهد ـ شما اگر آن را داشته باشید، می‌توانید از دستش بدهید.

هنگامی‌که بودا از سریر پادشاهی‌اش پایین آمد، یک فقیر شد... این کار برای بودا چه ضرورتی داشت؟ او یک پادشاه بود، به تخت نشسته، در اوج قله نفس ـ از این منتها چرا، تنزل از قصر به خیابان، گدا شدن؟ اما بودا در فقرش سرشار از زیبایی است. زمین هرگز فقیری این چنین زیبا نشناخته است، فقیری چنین غنی، فقیری چنین شاهانه، چنین امپراتوری.

وقتی که او از تختش به پایین قدم گذاشت، چه اتفاقی رخ داد؟ او از نفسش فرود آمد. او رنگ‌های پادشاهی چیزی جز یک نماد نیستند، نماد نفس، قدرت، وجهه، منزلت. او از اورنگ فرود آمد و آنگاه بی نفسی روی داد.

این بی نفسی، حقارت نیست؛ این بی نفسی، تواضع و فروتنی نیست. شما ممکن است مردم فروتن زیادی بیابید، اما در زیر فروتنی آنها، نفس‌های نامحسوس در حال کارند.

گفته شده است که یک بار دیوژن به دیدار سقراط رفت. دیوژن مثل یک فقیر زندگی می‌کرد؛ همیشه لباس‌هایی کثیف می‌پوشید با وصله‌ها و سوراخ‌هایی بسیار: حتی اگر لباس تازه‌ای به او هدیه می‌دادید، دوست نداشت از آن استفاده کند ـ ابتدا کثیف و کهنه و پاره‌اش می‌کرد، بعد آن را می‌پوشید.

وی به دیدار سقراط آمد، و شروع کرد در مورد بی نفسی سخن گفتن. اما چشمان تیزبین سقراط می‌بایست پی برده باشد که‌این مرد انسان بی نفسی نیست. شیوهٔ صحبت کردن او در باب تواضع، بسیار نفسانی بود.

گزارش شده که سقراط گفته است: از میان لباس‌های کثیف، از میان سوراخ‌های لباس‌هایت، من هیچ چیز دیگری جز نفس نمی‌توانم ببینم. تو از فروتنی حرف می‌زنی، اما آن حرف از عمق مرکز نفس می‌آید.

این روی خواهد داد، بدین گونه است که ریا روی می‌دهد. شما صاحب نفس هستید، اما آن را میان ضدش پنهان می‌کنید، شما در صورت ظاهر حقیر و فروتن می‌شوید. این حقارت و فروتنی ظاهری نمی‌تواند هیچ کس را بفریبد. این ممکن است شما را بفریبد، اما هیچ کس دیگری را نمی‌تواند فریب دهد. از سوراخ‌های لباس‌های کثیف، نفس شما دائماً دزدکی نگاه می‌کند. او همیشه آن جاست. این یک خود فریبی است و نه چیزی بیشتر. هیچ کس دیگری فریب نخورده است. اگر شما شروع به انداختن نفس نارس کنید، همین اتفاق رخ می‌دهد.

آنچه که من آموزش می‌دهم، متناقض به نظر خواهد رسید، اما واقعیت زندگی است. تناقض ذاتی است زندگی است. من به شما نفس پرست بودن را می‌آموزم، چندان که بتوانید بی نفس شوید. من به شما کاملاً نفس پرست بودن را آموزش می‌دهم. آن را پنهان نکنید، والا ریا زاده خواهد شد. و با پدیده‌ای نارس مبارزه نکنید. بگذارید برسد ـ و به آن کمک کنید. آن را به اوج بیاورید!

نترسید ـ هیچ چیزی وجود ندارد که از آن در هراس باشید. بدین سان است که شما به درد و رنج نفس پی خواهید برد. وقتی که نفس به اوج خود برسد؛ آن وقت شما به یک بودا یا به من نیاز ندارید تا به شما بگوید که نفس جهنمی است. شما آن را خواهید شناخت، چون اوج نفس، اوج تجارب جهنمی شما خواهد بود، یک

کابوس دهشتناک خواهد بود. و آنگاه به هیچ کس نیاز نیست تا به شما بگوید: رهایش کن! تداوم حمل کردنش دشوار خواهد شد.

انسان فقط از طریق درد کشیدن تحمل عذاب و رنج به دانش دست می‌یابد. شما هیچ چیزی را فقط با مباحثهٔ منطقی تنها نمی‌توانید بیاندازید.

شما فقط وقتی می‌توانید چیزی را بیاندازید که آن چیز چنان درد آور شده باشد که بیش از آن نتوان حملش کرد. نفس شما هنوز دردآور نشده است ـ بدین قرار است که حملش می‌کنید. این طبیعی است! من نمی‌توانم شما را به رها کردن آن‌ترغیب کنم. حتی اگر شما احساس‌ترغیب کنید، پنهانش خواهید کرد ـ همه‌اش همین است.

هیچ چیز نارسی نمی‌تواند بیفتد. میوهٔ نارس محکم به درخت می‌چسبد و درخت هم به میوهٔ نارس سفت و سخت می‌چسبد. اگر آن را به زور جدا کنید، زخمی از آن در پشت سر باقی می‌ماند. داغ آن زخم تداوم خواهد یافت، جراحت همیشه تازه خواهد ماند و شما همیشه احساس ناراحتی خواهید کرد.

بنابراین، از نفس پرست بودن نهراسید. شما هستید، والا خیلی پیشتر از این‌ها ناپدید شده بودید. این مکانیزم زندگی است: شما مجبورید نفس پرست باشید، شما مجبورید به شیوه خود بجنگید، شما مجبورید با میلیون‌ها میلیون آرزو در پیرامون خود بجنگید، شما مجبورید مبارزه کنید، شما مجبورید جان سالم به در برید.

نفس یک سنجه بقاست. اگر کودکی بدون نفس زاده شود، خواهد مرد. نمی‌تواند جان سالم به در برد، این غیر ممکن است، چون اگر احساس گرسنگی کند، احساس نخواهد کرد: من گرسنه‌ام. احساس خواهد کرد که گرسنگی وجود دارد، اما به او مربوط نیست. لحظه‌ای که گرسنگی احساس شد، کودک احساس می‌کند: من گرسنه‌ام، شروع به گریستن می‌کند و تلاش می‌کند تا تغذیه شود. کودک از طریق رشد نفسش می‌بالد.

بنابراین، برای من نفس بخشی از رشد طبیعی است. اما این بدان معنا نیست که شما تا ابد با آن بمانید. نفس یک رشد طبیعی است، و بعد گام دومی وجود دارد، هنگامی که نفس می‌بایست بیفتد. این نیز طبیعی است. اما گام دوم تنها زمانی می‌تواند برداشته شود که گام نخست به بحبوحهٔ خود، به اوج خود، رسیده باشد؛ وقتی که نخستین گام به ستیغ قلهٔ خود دست یافته باشد. بنابراین، من هر دو را آموزش می‌دهم ـ هم نفس پرستی را و هم بی نفسی را.

ابتدا نفس پرست باشید، نفس پرست کامل، نفس پرست مطلق، انگار که تمامی هستی فقط برای شماست که هست و شما مرکز آنید؛ تمامی‌ستارگان به گرد شماست که می‌چرخند و خورشید برای شماست که طلوع می‌کند؛ همه چیز برای شماست که هست؛ فقط برای کمک کردن به آنکه شما اینجا باشید. مرکز باشید و نترسید؛ چون اگر بترسید، آن وقت هرگز رسیده نخواهید شد. بپذیریدش! بخشی از رشد است. از آن لذت ببرید و آن را به اوج برسانید.

وقتی که به اوج رسید، ناگهان آگاه خواهید شد که شما مرکز نیستید. این یک اشتباه بوده است، این نگرشی کودکانه بوده است. اما شما یک کودک بوده‌اید، بنابراین هیچ چیز غلطی در آن نیست. حال شما رسیده و پخته شده‌اید و اکنون می‌بینید که مرکز نیستید.

واقعاً هنگامی‌که ببینید مرکز نیستید، شما همچنان می‌بینید که در هستی هیچ مرکزی وجود ندارد یا آنکه همه جا مرکز است. یا هیچ مرکزی وجود ندارد و هستی همچون یک کلیت است، تمامیتی بدون هیچ مرکزی به عنوان یک نقطهٔ کنترل و یا اینکه هر یک اتم یک مرکز است.

ژاکوب بوهم گفته است که کل جهان مملو از مرکزهاست، هر اتمی یک مرکز است، و هیچ پیرامونی وجود ندارد ـ مراکز همه جا و پیرامون هیچ جا.

این دو احتمالاتند. معنی هر دو یکسان است؛ فقط واژگان متفاوت و متناقضند. اما نخست یک مرکز شوید.

این بدان می‌ماند که شما در خوابید و دارید رؤیا می‌بینید؛ اگر رؤیا به یک اوج برسد، زائل خواهد شد. این همیشه اتفاق می‌افتد ـ هر آنگاه که یک رؤیا به اوج خود می‌رسد، زائل می‌شود. و اوج یک رؤیا چیست؟

اوج یک رؤیا آنجاست که احساس کنید واقعی است. شما حس می‌کنید واقعی است، نه یک خواب، و ادامه می‌دهید و می‌دهید و می‌دهید و می‌دهید تا به بالاترین اوج می‌رسید و رؤیا تقریباً واقعی می‌شود. هرگز نمی‌تواند واقعی شود؛ تقریباً واقعی می‌شود. آنقدر به واقعیت نزدیک می‌شود که حالا از آن پیشتر نمی‌توانید بروید، چون یک گام بیشتر همان و واقعی شدن رؤیا همان ـ و رؤیا نمی‌تواند واقعی شود، چون یک رؤیاست! وقتی که رؤیا به واقعیت بسیار نزدیک می‌شود، شما از خواب می‌پرید، رؤیا زائل شده است، و شما کاملاً بیدارید.

در مورد تمامی انواع اشتباهات نیز همین اتفاق رخ می‌دهد. این زیبایی خودش را دارد، تب و تاب خودش را داراست. این بهشت‌ها و جهنم‌های خود را دارد، و هر دو آنجایند. رؤیاها گاهی زیبا هستند و پاره‌ای اوقات کابوسند، اما هر دو رؤیا هستند.

بنابراین، من پیش از آنکه زمانش برسد، به شما نمی‌گویم که از رؤیایتان بیرون بیایید. نه، هیچ کاری را قبل از زمانش انجام ندهید. اجازه بدهید چیزها رشد کنند، بگذارید زمان خودشان را داشته باشند، چندان که همه چیز به طور طبیعی روی دهد.

نفس خواهد افتاد. نفس همچنین به آهنگ خود فرو خواهد افتاد. اگر فقط بگذارید رشد کند و به رشدش کمک کنید، هیچ نیازی به انداختن آن نخواهد بود.

این بسیار عمیق است. اگر شما آن را بیاندازید، نفس در درون برجای می‌ماند. چه کسی آن را خواهد انداخت؟ اگر فکر می‌کنید که شما خواهید انداخت، شما نفس هستید - بنابراین هر آنچه را که شما بیاندازید، چیزی واقعی نخواهد بود؛ چیز واقعی جان سالم به در خواهد برد و شما چیز دیگری را خواهید انداخت.

شما نمی‌توانید خود را بی نفس سازید. چه کسی این کار را خواهد کرد؟ این کار خود روی می‌دهد، یک کرده نیست. شما در نفس رشد می‌کنید و نقطه‌ای فرا می‌رسد، هنگامی که تمامی چیزها چنان جهنمی می‌شوند که رؤیا زائل می‌شود. ناگهان می‌بینید که غاز بیرون است ـ هرگز هم درون بطری نبوده است.

شما هرگز یک نفس نبوده‌اید. این فقط یک خواب بود که گرداگردتان را احاطه کرده بود. یک خواب ضروری، من این چنین می‌گویم، بنابراین یک بخش ضروری رشد را محکوم نکنید.

در زندگی همه چیز ضروری است. هیچ چیز غیر ضروری نیست، هیچ چیز نمی‌تواند غیر ضروری باشد. هر آنچه که روی داده است، هر آنچه که دارد روی می‌دهد، روی می‌دهد، آن هم به دلایل قطعی و ژرف. شما به آن نیازمندید، بنابراین در اشتباه باقی می‌مانید. این فقط پوشش محافظی است که به شما کمک می‌کند، از شما محافظت می‌کند، کمک می‌کند تا جان سالم به در ببرید. انسان نیاز ندارد که تا ابد در پوشش محافظ باقی بماند. وقتی که آماده‌اید، پوشش را بشکنید و بیرون بیایید.

نفس پوستهٔ تخم مرغ است، از شما محافظت می‌کند. اما هنگامی‌که آماده شدید، پوسته را بشکنید، از نفس بیرون بیایید. نفس پوسته است.

اما صبر کنید. عجله چندان کمکی نمی‌کند؛ شتاب کمکی نخواهد کرد ـ فقط می‌تواند خروج را به تعویق افکند. فرصت بدهید، آن را محکوم نکنید، چون چه کسی محکومش خواهد کرد؟

پس، نگرش من چنین است: نفس مجبور است بیفتد، اما مدتی صبر می‌خواهد؛ و شما فقط در صورتی می‌توانید آن را بیندازید که پرورشش دهید.

دشواری کل پدیده همین است، چون ذهن می‌گوید: اگر ما مجبوریم آن را بیندازیم، پس چرا پرورشش دهیم؟ ذهن می‌گوید: وقتی که ما مجبوریم آن را نابود کنیم، پس چرا خلقش کنیم؟ اگر شما به ذهن گوش بدهید، دچار دردسر خواهید شد. ذهن همیشه منطقی است و زندگی همیشه غیر منطقی است، بنابراین آنها هرگز با هم ملاقات نمی‌کنند.

این یک منطق ساده است، یک حساب سر انگشتی، که اگر شما مجبورید این خانه را نابود کنید، پس چرا آن را بسازید؟ این همه درد سر برای چیست؟ این تلاش برای چیست و چرا وقت و انرژی را به هدر دهید؟ خانه آنجا نیست، بنابراین چرا آن را بسازید و بعد نابودش کنید؟

هدف واقعاً خانه نیست ـ هدف شما هستید. با ساختن خانه شما تغییر خواهید کرد و آن وقت با نابود کردن خانه کاملاً عوض خواهید شد، شما یکسان نخواهید بود ـ چون آفریدن خانه، کل روند آن، در عمل برای شما یک رشد از آب در خواهد آمد. آنگاه، وقتی که خانه مهیاست، شما نابودش می‌کنید. این نوعی تحول و دگرگونی خواهد بود.

ذهن منطقی است و زندگی دیالکتیکی. ذهن صرفاً در یک خط حرکت می‌کند و زندگی همیشه از سوراخی به سوراخ دیگر می‌پرد، از یک چیز به سراغ ضدش می‌رود.

زندگی دیالکتیکی است. بیافرین، و بعد زندگی می‌گوید: نابود کن! زاده شو و سپس زندگی می‌گوید: بمیرا! به دست آر، و آنگاه زندگی می‌گوید: از دست بده! غنی باش، و آن وقت زندگی می‌گوید: فقیر شو! یک اوج باش، یک قله، اورست نفس باش، و بعد مغاک بی نفسی شو. آن وقت هر دو را شناخته‌ای ـ خیالی و واقعی، مایا و برهما را شناخته‌ای.

تقریباً هر روز این اتفاق رخ می‌دهد: شخصی برای تشرف و ورود به سانیاس می‌آید، و بعد ذهنش شروع می‌کند به عمل کردن و به من می‌گوید: پوشیدن لباس نارنجی مرا نفسانی‌تر خواهد کرد، چون آن وقت احساس خواهم کرد که فردی متمایز هستم ـ من یک سانیاسین هستم، کسی که برائت جسته است. بنابراین، او می‌گوید که پوشیدن لباس نارنجی نفسانی‌ترش خواهد ساخت، و من به او می‌گویم: بشو! نفسانی شو، اما خود آگاهانه.

نفس یک آرزوست، اگر در موردش ناخودآگاه باشید، اگر آن را در ناخودآگاه پنهان کنید. نفس یک بازی است، اگر در مورد آن آگاه باشید. شما می‌توانید از آن لذت ببرید. شما می‌توانید با آن بازی کنید. آگاه

باشید، مراقب باشید، و بازی را بازی کنید! بازی بد نیست، اما هنگامی‌که فراموش کنید بازی است و زیـادی جدی شوید، آن وقت مسائل و مشکلات پدیدار می‌شوند.

بنابراین، من به سانیاس می‌گویم که‌این قضیه جدی نیست؛این یک بازی است ـ البته، یک بازی عرفانی. این بازی قوانین و قواعد خودش را دارد، چون هر بازی‌ای می‌بایست قوانینی داشته باشـد؛ بـدون قـوانین، هـیچ بازی‌ای نمی‌تواند بازی شود. زندگی می‌تواند بدون قوانین باشد، اما بازی نه.

اگر کسی بگوید: من از این قانون پیروی نمی‌کنم، آن وقت شما نمی‌توانید آن را بازی کنید. شما ورق بـازی می‌کنید، دراین صورت از قوانینی پیروی می‌کنید و هرگز نمی‌گویید: این قوانین فقط ساختگی و دلبخواهی هستند، چرا نتوانیم تغییرشان بدهیم؟ شما می‌توانید تغییرشان بدهید، اما آن وقت بازی دشوار خواهد شد. و اگر فردی از قوانین خود پیروی کند، آن وقت بازی غیر ممکن است. اما زندگی ممکن است! شما می‌توانیـد هر طور که دوست دارید بازی کنید، اما زندگی هرگز به قوانین معتقد نیست ـ زندگی فراسوی قوانین است. اما بازی‌ها قانون دارند.

به خاطر بسپارید: هرجا که قوانین را دیدید، فوراً بدانید که آن یک بازی است. این یک معیار است: هر جا که قوانین را دیدید، فوراً بدانید که یک بازی است، چون بازی‌ها شامل قوانین هستند.

بنابراین اگر من می‌گویم: ((نارنجی بپوشید)) ـ بدیهی است که‌این یک بازی است و هرقـدر کـه مـی‌توانیـد خوب بازی کنید و در مورد آن جدی نباشید ـ والا، نکته را از دست خواهید داد.

نفسانی باشید ـ کامل، پرورده، ناب. به کار بردن بر نفس خود ادامه دهید و از آن تنـدیس زیبـایی بسـازید، چون پیش از آنکه آن را به خداوند بازگردانید، می‌بایست چیزی شده باشد که به دادنش بیارزد، می‌بایسـت یک هدیه باشد، یک پیشکش.

شنیده‌ام یک مرد، مردی با ردای نارنجی، وارد بار آب میوهٔ ورینداوان شد، و با سری بر افراشته رفت جلـوی صف ایستاد و شیرینی و چای خواست. وی اسکناسی ده روپیه‌ای به فروشنده داد و در مورد قیمت و طولانی

بودن صف شکایت کرد. بعد از انتخاب بزرگترین قطعهٔ شیرینی و بزرگترین فنجان، رفت و سر جای یک پیرزن نشست و شروع کرد به لف‌لف لمباندن چای و شیرینی. بغل دستی‌اش، مات متحیر از این رفتار، علت را از حضرت آقا جویا شد: ((چرا؟)) وی توضیح داد: ((اشو گفته که فقط یک نفس متبلور و مشبع می‌تواند بیفتد.))

ممکن است بیش از آنکه مرا بفهمد، در مورد من دچار کج فهمی شوید. و در کج فهمیدن، مایهٔ تسلی بیشتری پیدا خواهید کرد و تسکین بیشتری خواهید یافت.

درست روز بعد، ملانصرالدین پیش من آمد و گفت: ((بس است، بس ـ من بیش از این دیگر نمی‌توانم به تو اعتماد کنم.))

من گفتم: ((چه اتفاقی افتاده است، نصرالدین؟ تو این همه مدت برای من مریدی فرمانبردار بوده‌ای.))

او گفت: ((حالا این دیگر غیر قابل تحمل است. درست دیروز من در میدان اسبدوانی بودم. پول خرد یک کسی افتاده بود، بنابراین من دولا شدم که برش دارم، و در همین وقت یک مردک کور، یا دیوانه یا مست، مرا زین کرد، پنداری که من اسبم.))

من گفتم: ((چرا بلند نشدی؟))

نصرالدین گفت: ((اما تو گفته‌ای همه چیز را بپذیرید؛ بنابراین، من با خود گفتم: اشو می‌گوید کاملاً پذیرا باشید. پس آن را پذیرفتم و سعی کردم ببینم حالا چه اتفاقی می‌افتد - و آن مردک دیوانه پرید روی من، سوارم شد.))

من که کنجکاو شده بودم، پرسیدم: ((بعد تو چه کار کردی؟))

نصرالدین گفت: ((چه کار می‌توانستم بکنم؟ مجبور بودم بدوم ـ و در مسابقه سوم شدم! حالا این دیگر غیر قابل تحمل است! من بیش از این دیگر نمی‌توانم به تو اعتماد کنم.))

هر امکانی برای کج فهمیدن من وجود دارد، و هر امکانی هم برای یافتن توجیهاتی جهت آن کج فهمی‌ها وجود دارد. این چنین است که ذهن به احمقانه بودن ادامه می‌دهد، ذهن مدام این سوی و آن سوی بازی می‌کند، دائماً در حال لودگی کردن در اطراف است. همیشه راه‌هایی برای حمایت از خودش پیدا می‌کند. اگر من می‌گویم نفس را بیندازید، شما می‌گویید بسیار خب، و سعی می‌کنید آن را بیندازید؛ بعد نفس تواضع و فروتنی شما می‌شود، در حالی که دماغتان را بالا گرفته‌اید، شروع می‌کنید به این طرف و آن طرف رفتن، چنان به همه نگاه می‌کنید که گویی محکوم به جهنم هستند. و نگاهتان چنین می‌گوید: ((من از تو مقدس‌ترم. من فروتن‌ترین انسان در این اطرافم.)) اگر من می‌گویم نفس باید بزرگ شود و فقط آنگاه است که منفجر می‌شود؛ آن وقت، شما می‌گویید: ((بسیار خوب، این همان چیزی است که ما همواره برایش تلاش کرده‌ایم. حال تو نیز از آن حمایت می‌کنی ـ تا همین جا بسیار خوب است.))

کی می‌خواهید مرا بفهمید؟ وقتی به من گوش می‌دهید، همیشه به یاد داشته باشید، ذهن شما آنجاست تا حرف‌های مرا منحرف کند. مگر اینکه شما بسیار مراقب باشید، والا ذهنتان سخنان مرا آلوده و فاسد خواهد کرد. و ذهن بسیار حیله‌گر و حقه باز است، همیشه راه گریزی پیدا می‌کند. و بسیار زیرک است، همیشه می‌تواند توجیهات را به عینه دلایل بنماید.

شما در مورد بی ذهنی صحبت می‌کنید، اما این موضوع چگونه در زندگی همگان عملی است؟

اشو:

من نمی‌گویم که وقتی شما به مثابه بی ذهن تجدید حیات یافته‌اید، نمی‌توانید از ذهن استفاده کنید. ذهن کاربردهای محدود خود را داراست. آن را به کار ببرید. من نمی‌گویم وقتی در دفتر کارتان کار می‌کنید، بی‌ذهن باشید. من نمی‌گویم وقتی در فروشگاه یا کارخانهٔ خود کار می‌کنید، بی ذهن باشید. می‌گویم کاملاً هم با ذهن باشید. ذهن را به کار ببرید، اما به طور مداوم، بیست و چهار ساعته، در روز و در شب، آن را با خود حمل نکنید. دیگر آن را با زور همراه خود نکشانید. همان طور که یک صندلی را به کار می‌برید، آن را هم به کار ببرید. شما صندلی را همه جا، هر جا که می‌روید، صرفاً به دلیل اینکه ممکن است به آن نیاز داشته باشید، همراه خود حمل نمی‌کنید. اگر بدانید چگونه بی ذهن باشید، ذهن ابزار زیبایی است.

شما می‌گویید: لطفاً چیز راجع به ذهن و عملکرد آن در حین شاهد بودن بگویید. حین شاهد بودن، ذهن همچون یک رایانهٔ زنده، یک مکانیزم، اما جدای از شما باقی می‌ماند؛ شما دیگر با آن مرتبط نیستید. وقتی هر خاطره‌ای را می‌خواهید، می‌توانید از ذهن استفاده کنید، دقیقاً همان طوری که می‌توانید ضبط صوت خود را روشن کنید. ذهن واقعاً یک ضبط صوت است. اما همیشه روشن نیست، بیست و چهار ساعت روشن نیست. وقتی نیاز باشد، شاهد، مرد مراقبه، مرد آگاهی، قابلیت آن را دارد که ذهن را روشن یا خاموش کند. آنگاه که احتیاج باشد، او ذهن را روشن می‌کند...

وقتی که در حال مشاهده‌اید، ذهن باقی می‌ماند، اما بی وقفه کار نمی‌کند. هویت شما، یکسانی شما شکسته است. شما ناظرید، ذهن مورد نظاره است. این یک مکانیزم زیباست، یکی از زیباترین مکانیزم‌هایی که طبیعت به شما داده است. بنابراین، وقتی که به یک خاطرهٔ واقعی نیاز هست، می‌توانید از آن استفاده کنید ـ برای شماره‌های تلفن، برای نشانی‌ها، برای نام‌ها، برای چهره‌ها ـ ابزار خوبی است، اما همه اش همین است. نیازی نیست که همواره، بیست و چهار ساعت، بر شما سوار باشد. در حینی که خوابید، بر قفسهٔ سینهٔ شما

نشسته، شما را شکنجه می‌کند، برایتان کابوس می‌آفریند. تمامی انواع اندیشه‌های مربوط و نامربوط، یکریـز ادامه می‌یابند.

هنگامی‌که شخص روی موضوعی کار می‌کند، می‌تواند ذهنش را به کار گیرد؛ از آن پس، منطق یک وسـیلهٔ عالی است. و همین شخص آنگاه که به داخل حجرهٔ مراقبهٔ خود نقل مکان می‌کند و به درون بی ذهنی فرو می‌رود، می‌تواند ذهن را کنار بگذارد. زیرا شما ذهن نیستید ـ ذهن صرفاً یک ابزار است، دقیقاً مثـل دسـت من، عیناً شبیه پاهایم. اگر بخواهم راه بروم، از پاهایم استفاده می‌کنم. اگر نخواهم راه بروم، از پاهایم استفاده نمی‌کنم. اگر سعی دارید موضوعی را بشناسید، دقیقاً به همین طریق می‌توانیـد از ذهـن بـه طـور منطقـی استفاده کنید. دراین صورت، کاملاً بجاست؛ در این جا جفت و جور است. و زمانی که به سوی درون حرکت می‌کنید، آن را کنار بگذارید. اینک، پاها مورد نیاز نیستند؛ فکر کردن مورد احتیاج نیست. حال، به وضـعیت سکوت عمیق بی ذهنی نیاز دارید.

و این می‌تواند برای شخص‌اتفاق افتد. و هنگامی‌که من این را مـی‌گـویم، بـر اسـاس تجربـهٔ شخصـی خـود می‌گویم. من هر دو را انجام داده‌ام. وقتی که نیاز باشد، می‌توانم یک یونانی منطقی شوم. آنگاه هم که نیازی نباشد، می‌توانم به عینه یک هندی پوچ و غیر منطقی باشم. بنابراین، وقتی من ایـن را مـی‌گـویم، شـوخی نمی‌کنم، جدی می‌گویم و این هم یک فرضیه نیست. من این را به همان طریق تجربه کرده‌ام. ذهن می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد، می‌تواند کنار گذارده شود. ذهن یک ابزار است، یک ابزار بسیار زیبا؛ احتیاجی نیست که خیلی دلمشغول آن بود. زیادی جزمی بودن ضروری نیست؛ نیازی نیست که با آن تثبیت شـوید. در آن صورت، یک مرض می‌شود. فقط مردی را در نظر بگیرید که می‌خواهد بنشیند، اما نمی‌تواند بنشیند. چرا؟

چون می‌گوید: من پا دارم ـ چگونه می‌توانم بنشینم؟ یا، به مردی فکر کنید کـه مـی‌خواهـد آرام و سـاکت باشد، اما نمی‌تواند آرام و ساکت شود، چون می‌گوید: من ذهن دارم! این دو، شبیه هم هستند.

انسان باید چنان قابل شود که حتی ظریف‌ترین ابـزار، یعنـی: ذهـن را بتوانـد بـه کنـاری بگـذارد و بتوانـد خاموشش کند. این، می‌تواند انجام شود؛ این، انجام شده است؛ اما در یک مقیاس بـزرگ صـورت نپذیرفتـه

است. ولی بیشتر و بیشتر صورت خواهد پذیرفت. این، چیزی است که من سعی دارم در اینجا با شما انجـام دهم.

عالم فایده؛ عالم معنی

شنیده‌ایم شما می‌گویید شناخت و دانش بی فایده است.

اشو:

نه، من این را نگفته‌ام. شناخت و دانش بسیار سودمند و با فایده است ـ خرد کاملاً بی فایده است! شناخت در بازار مورد نیاز است، در داد و ستد، در سیاست. همه جا شناخت مورد احتیاج است ـ در فن آوری، در علم ـ همه جا شناخت مورد نیاز است. شناخت بسیار سودمند است و واجد کارایی؛ خرد، دانایی، مطلقاً بی فایده است؛ اما همین زیبایی آن است. یک کالا نیست، نمی‌توانید آن را در هر راهی به کار ببرید؛ نمی‌توانید آن را بفروشید، نمی‌توانید آن را بخرید؛ به عالم فایده گرایی و کارایی تعلق ندارد؛ یک شکوفایی است...

به خاطر بسپارید، جهان بیرونی عالم فایده است؛ جهان درونی عالمی واجد معنی است، نه عالم فایده. جهان بیرونی یک بعد کاملاً متفاوت دارد ـ در آنجا، این مورد نیاز است. شما به نان نیاز دارید؛ شما به کره نیاز دارید؛ شما به خانه نیاز دارید؛ شما به دارو نیاز دارید؛ شما به لباس نیاز دارید؛ به جان پناه نیاز دارید؛ شما به هزاران چیز محتاجید. اما جهان درونی واقعاً از تجمل به دور است؛ یک شادی است، یک سرور و شعف ناب است.

بنیان عمارت نفس

در مورد اعتیاد دوستم نگرانم.

اشو:

در مورد چیزی که به سایرین مربوط است، فکر نکنید.

و این همان طریقی است که شما مداوماً فکر می‌کنید. نود و نه درصد از چیزهایی که راجع بـه آن‌هـا فکـر می‌کنید، به دیگران مربوطند ـ آن‌ها را دور بریزید ـ آن‌ها را فوراً دور بریزیـد! زنـدگی شـما کوتـاه اسـت، و زندگی شما دارد از بین انگشتانتان لیز می‌خورد. هر لحظه‌ای شما کمتر هستید، هر روز شـما کمتـر زنـده و بیشتر مرده‌اید! هر روز تولدی، یک روز مرگ است؛ یک سال دیگر هم از دستتان رفته اسـت. کمـی هشـیار باشید.

در مورد هیچ چیزی که به غیر مربوط است، فکر نکنیـد. نخسـت، علیـه آن فسـادی کـه بزرگتـرین اسـت، بیاموزید.

گورجیف عادت داشت به مریدانش بگوید ـ نخستین چیز، بسیار بسیار پیشتر از هـر کـاری، ((در یابیـد کـه بزرگترین مشخصهٔ شما چیست، بزرگترین اسباب روسیاهی شما، مشخصه ناخود آگاهی شماست.)) مشخصه هر فردی متفاوت است. برخی دلمشغول سکس هستند. در کشوری مثل هند، جایی که برای قرن‌ها سکس سرکوب شده است، که این تقریباً به مشخصه‌ای جهانی بدل شده، همگان دلمشغول سکس هسـتند. برخـی دل مشغول خشم هستند، و برخی دیگر دلمشغول زیاده خواهی.

بنابراین، ابتدا آن مشخصهٔ اصلی را که تمامی عمارت نفس شما بر آن متکی است، بیابید. و سپس به طور بی وقفه نسبت به آن آگاه باشید، زیرا آن مشخصه صرفاً در صورتی وجود خواهد داشت که شما نا آگاه باشـید؛ اما در آتش آگاهی به طور خود به خود خواهد سوخت.

و به یاد داشته باشید، همیشه به یاد داشته باشید، که ضد آن را نپرورید.

والا، آنچه روی می‌دهد چنین خواهد بود که شخص آگاه می‌شود که ((دلمشغولی من خشم است، پس چـه باید بکنم؟ باید رقت قلب خود را در خود بپرورانم.)) ((دلمشغولی من سکس است، بنابراین چه باید بکـنم؟ باید در براهما چاریا، در تجرد، ممارست کنم.))

مردم از یک چیز به سوی ضد آن حرکت می‌کنند. این راه دگرگونی و تحول نیست. این شبیه آونگ است، در حرکت از چپ به راست، از راست به چپ. و این شیوه‌ای است که زندگی شما برای قرن‌ها بدان طریق حرکت کرده است؛ این عین آونگ است.

آونگ می‌بایست در وسط بایستد. و این معجزهٔ آگاهی است. فقط باید آگاه باشید که ((این مهمترین مشکل من است، این جایی است که بارها و بارها سکندری خورده‌ام، این ریشهٔ ناخود آگاهی من است.))

سعی نکنید که ضد آن را بپرورانید، بلکه بکوشید تا تمام آگاهی خود را در آن جاری کنید. خرمن بزرگی از آتش آگاهی بسازید، و آن خواهد سوخت.

و سپس آونگ در میانه، در وسط، باز می‌ایستد.

و با ایستادن آونگ، زمان متوقف می‌شود. شما ناگهان به جهان بی زمانی، بی مرگی، به ابدیت وارد می‌شوید.

عجله نکن ،فرصت نیست!

این جمله را از کتابی به یاد دارم: ((زائر برای رسیدن به تقدیرش ضروری است که بی درنگ حرکت کند، اما بدون تعجیل. این بسیار مبرم است که او به تقدیر خود برسد، اما برای عجله کردن فرصت نیست.)) ممکن است لطفاً بر این جمله تفسیری بیان کنید؟

اشو:

شما در پرحرفی و لفاظی گیر کرده‌اید؛ والا پیام بسیار ساده است.

و این باید برای شما ساده باشد، چون همانی است که من دارم به طرق بسیار بیان می‌کنم.

اول، موقعیت در هر لحظه‌ای اضطراری است، آن هم به این دلیل ساده که شما نمی‌توانید روی لحظه‌ئاتی حساب کنید؛ اینکه آن لحظه خواهد آمد یا نه، دست شما نیست. بنابراین، در هر لحظه ما در اضطراب و فوریت زندگی می‌کنیم. اگر می‌خواهید کاری بکنید، همین حالا و اینجا بکنید، چون چگونه می‌توانید آن را به تعویق بیندازید؟

دوم شما می‌گویید: ((این جمله را از کتابی به یاد می‌آورم که زائر برای رسیدن به تقدیرش ضروری است بی درنگ حرکت کند...)) قطعاً اگر شما می‌خواهید به سوی خویش حرکت کنید؛ باید حتی یک لحظه را هم از دست ندهید، چون همیشه یک امکان وجود دارد که مرگ تداخل کند. اما شما باید همه به مشکل برخورده باشید، چون این جمله قطعاً از یک عارف بزرگ بیرون تراویده است... ((اما بدون تعجیل.))

بی درنگ حرکت کنید، چون ضروری است، اما بدون تعجیل، چون در تعجیل شما یکپارچه نیستید، در تعجیل همیشه به تأخیر دچارید، در تعجیل ضروریات را فراموش می‌کنید، در تعجیل نیازمند زمان هستید. فقط به صرف شتاب داشتن، شما به وقت احتیاج دارید ـ و هیچ فرصتی وجود ندارد. همه و همه‌اش همین لحظه است، و موقعیت اضطراری است.

شما بدون توافق خود زاده شده‌اید، بدون قرارداد، حتی بی اجازۀ خود متولد شده‌اید، این دست شما نبود. شما بدون هیچ اطلاعی از قبل خواهید مرد، بدون تعیین یک وعده و زمان مشخص ـ این دست شما نیست. وقتی که مردید، نمی‌توانید شکایت کنید؛ و هنوز هم زاده نشده، هیچ کجایی نیستید. هستی از چه کسی باید بپرسد: ((می‌خواهی متولد شوی یا نه؟))

بنابراین، آنچه که شما واقعاً در دستان خود دارید، استوار و محکم و واقعی، فقط همین لحظه است، کـه در آن می‌توانید خردمندانه یا احمقانه عمل کنید؛ به عبارت دیگر، در آن می‌توانید همچون یک مراقبه کننده و یا یک فرد پیش پا افتاده و عادی عمل کنید...

اما آن عبارت واقعاً زیباست. شما به این سبب گیج شده‌اید که نمی‌توانید فکر کنید که این دیگـر چـه نـوع دیوانگی‌ای است. اول شما می‌گویید که این اضطراری است، و اضطرار شتاب می‌آفریند؛ بعد تکذیب می‌کنید که نبایست تعجیل کرد، اما مسئله چنان ضروری و اضطراری است که باید بدون درنگ شروع کنید. شما در کلمات گیج می‌شوید. من به شما خواهم گفت که چگونه انسان می‌تواند در کلمات زیبا گیج و منگ شود.

دو مرد وارد کافه‌ای شده و شروع کردند به حرف زدن. بعد از مدتی، یکی از آن‌ها گفت: ((تو فکر مـی‌کنـی مشکلات خانوادگی داری؟ پس به وضعیت من گوش کن. چند سال پیش، من با بیوهٔ جوانی آشنا شدم کـه دختری تازه بالغ داشت، و با هـم ازدواج کـردیم. بعـدها، پـدرم بـا نـادختری مـن ازدواج کـرد. ایـن ازدواج نادختری‌ام را نامادری‌ام ساخت، و پدرم دامادم شد. همچنین، همسرم مادر زن پدر شوهرش شد. بعد، دختر همسرم، نامادری‌ام، صاحب یک پسر شد. این پسر، نابرادری‌ام بود، چون پسر پدرم بود، اما وی همچنین پسر دختر همسرم بود، که بدین‌ترتیب نوهٔ همسرم می‌شد. این اتفاق مرا پدر بزرگ نابرادری‌ام کرد. ایـن چیـزی نبود تا زد و همسرم صاحب یک پسـر شـد. حـالا، خـواهر پسـرم، نامـادری‌ام، مـادربزرگ پسـرم هـم شـد. بدین‌ترتیب پدر من شوهر خواهر پسرم شد که ناخواهری اش زن پدرم بود. من ناپدری نامادری‌ام هسـتم، و زنم عروس دختر خودش... تو فکر می‌کنی مشکلات خانوادگی داری؟))

فقط توی کلمات گیر نکنید!

وضعیت بسیار واضح و آشکار است؛ وضعیت اضطراری است، چون شـما هـیچ تضـمینی بـرای ثانیـهٔ بعـدی ندارید. شما مجبورید بی درنگ شروع کنید، چون نمی‌توانید چیزی را به تعویق بیندازیـد - آینـده ضـمانت نشده است - و در عین حال عجله هم نمی‌توانید بکنید، چون عجله وقت گیر و زمان بر است.

بنابراین، ساکت، آرام، بدون شتاب، بدون هیچ تنش، بدون هیچ اضـطراب و دلهـره‌ای، بـی درنـگ بـه درون خویش حرکت کنید. این اضطراری است، ضروری است. اگر مراقبه برای شما ضروری و اضطراری نشود،این حرکت و رسیدن به تقدیر هرگز اتفاق نمی‌افتد؛ شما پیش از آن خواهید مرد. مراقبه را در فهرست کارهـای روزانهٔ خود به عنوان مهمترین کار قرار دهید، ضروری، اضطراری، شمارهٔ یک.

اما در زندگی شما مراقبه دقیقاً در انتهای فهرست کارهای روزانه است - و آن فهرست مـدام بـزرگ‌تـر هـم می‌شود. و قبل از اینکه فهرست کارهای روزانه را تمام کنید، خودتان تمام شده‌ایـد، بنـابراین بـرای مراقبـه هرگز زمان فرا نمی‌رسد.

پس من این وضعیت را، ساخته و پرداختهٔ هر آنچه که می‌خواهد باشد، به مثابه وضعیتی بی اندازه بارز تلقی می‌کنم.

سعی نکنید جمله را بفهمید؛ من آن عبارت را برایتان در قطعاتی واضح و آشکار بریدم، بنابراین سر در گـم نیستید.

هیچ فرصتی برای تعجیل نیست، هیچ فرصتی برای نگرانی نیست؛ در یک آن، چه می‌توانید بکنید؟ فقط یک چیز: می‌توانید در اندرون خویش قرار و آرام گیرید. همین بزرگترین نقل و انتقال برای هستی شـما خواهـد بود، برای وجودتان. و به طور قطع این ضروری‌ترین و اضطراری‌ترین چیز است - که ما سعی می‌کنـیم هـر قدر که ممکن است، به تعویقش اندازیم.

سفر سترگ زیارت: از اینجا تا اینجا.

درد اینجاست

من بی اندازه از تنهایی رنج می‌برم...

اشو:

تاریکی تنهایی نمی‌تواند به طور مستقیم مورد تعرض قرار گیرد. فهمیدن این نکته برای همگان ضروری است: معدودی چیزهای بنیادین وجود دارند که نمی‌توانند تغییر داده شوند. این یکی از آن اصول بنیادین است: شما نمی‌توانید مستقیماً با تاریکی بجنگید، نمی‌توانید مستقیماً با تنهایی بجنگید، نمی‌توانید مستقیماً با هراس انزوا بجنگید. علت آن است که تمامی این چیزها وجود ندارند، هستی ندارند، آن‌ها فقط نبود چیزی چیزی دیگرند، دقیقاً مثل تاریکی که نبود نور است.

حال، شما وقتی که می‌خواهید اتاق تاریک نباشد، چه می‌کنید؟ شما مستقیماً هیچ کاری بار تاریکی نمی‌کنید - یا می‌کنید؟ شما نمی‌توانید آن را هل بدهید. هیچ راه ممکنی وجود ندارد تا چنان‌ترتیبی بدهید که تاریکی ناپدید شود. شما باید با نور کاری بکنید. حال، نور کل موقعیت را تغییر می‌دهد؛ و این همان چیزی است که من یکی از ضروریات، یکی از اصول اساسی، می‌نامم. شما تاریکی را حتی لمس هم نمی‌کنید؛ شما در مورد آن فکر نمی‌کنید؛ نکته‌ای وجود ندارد؛ تاریکی هستی ندارد، فقط یک نبود است.

بنابراین، شما فقط نور را وارد می‌کنید، و تاریکی را اصلاً پیدا نخواهید کرد؛ چون تاریکی نبود نور است، صرفاً فقدان نور - نه چیزی مادی، با هستی‌ای از آن خود، نه چیزی که وجود داشته باشد. اما فقط چون نور آنجا نبود، شما به غلط وجود تاریکی را احساس می‌کردید.

شما در تمامی زندگیتان به جنگ با تاریکی ادامه می‌دهید و موفق هم نخواهید شد؛ اما برای زائل کردنش، تنها یک شمع کوچک کافی است. شما مجبورید برای نور کار کنید، چون مثبت است، وجود دارد؛ قائم به خود هستی دارد. و یک بار که نور می‌آید، هر آنچه که نبود نور بود، به طور خود به خود ناپدید می‌شود.

تنهایی مترادف و مشابه تاریکی است.

شما تنهایی خود را نمی‌شناسید. شما تنهایی خود و زیبایی اش را تجربه نکرده‌اید، نیروی بیش از اندازه اش را، قدرتش را تجربه نکرده‌اید.

در فرهنگ‌های لغت، تنهایی و انزوا مترادف هستند، اما هستی از فرهنگ لغت شما پیروی نمی‌کند. و هیچ کس هم تا به حال سعی نکرده یک فرهنگ لغت وجودی بسازد که مغایر و متناقض با هستی نباشد.

تنهایی نبود است.

چون شما انزوای خود را نمی‌شناسید، ترس وجود دارد. شما احساس تنهایی می‌کنید، بنابراین می‌خواهید محکم به چیزی بچسبید، به کسی، به رابطه‌ای، فقط محض نگهداشتن این توهم که تنها نیستید. اما می‌دانید که هستید - درد این جاست. از طرف دیگر، شما محکم به چیزی می‌چسبید که واقعی نیست، فقط یک چیز آنی و تدارکی موقتی است - یک رابطه، یک دوستی.

و زمانی که در یک رابطه به سر می‌برید، برای فراموش کردن تنهایی خود اندکی خیال می‌آفرینید. اما مسأله این است: هر چند شما می‌توانید برای لحظه‌ای تنهایی خود را فراموش کنید، با این وجود، فقط یک لحظه بعد ناگهان متوجه می‌شوید که رابطه یا دوستی هیچ چیز پایداری نیست. دیروز، شما این مرد یا این زن را نمی‌شناختید، شما بیگانه بودید. امروز شما دوست هستید - فردا را چه کسی می‌داند؟

فردا هم می‌توانید مجدداً بیگانه باشید - درد از اینجاست.

وهم و خیال تسلایی قطعی می‌دهد، اما نمی‌تواند چنان واقعیتی را بیافریند که‌ترس ناپدید شود. خیال‌ترس را سرکوب می‌کند، بنابراین شما در صورت ظاهر احساس خوبی دارید - حداقل سعی می‌کنید احساس خوبی داشته باشید. شما به خودتان وانمود می‌کنید که احساس خوبی دارید: چه شگفت آور است رابطه، چه فوق العاده است این مرد یا این زن. اما در پشت این خیال - و خیال چنان ظریف و نازک است که شما پشتش را می‌توانید ببینید - درد در قلب وجود دارد، چون قلب کاملاً خوب می‌داند که فردا چیزها می‌توانند یکسان نباشند... و یکسان هم نیستند.

کل تجربهٔ زندگی شما ثابت می‌کند که همه چیز مدام در تغییر است. هیچ چیزی ثابت و استوار باقی نمی‌ماند؛ شما در یک دنیای متغیر نمی‌توانید محکم به هیچ چیزی بچسبید. شما می‌خواهید از دوستی خود

چیزی پایدار بسازید، اما خواسته شما مغایر با قانون تغییر است، و آن قانون مستثنی نمی‌سازد. آن قانون، مدام فقط کار خودش را می‌کند؛ همه چیز تغییر خواهد کرد - همه چیز.

شما در یک حرکت طویل، روزی می‌فهمید که خوب بود هستی به حرف شما گوش نکرد، خوب بود که در مورد شما به خودش درد سر نداد و فقط به انجام هر آنچه که خودش می‌خواست ادامه داد... نه مطابق میل و آرزوی شما.

این برایتان کمی‌زمان خواهد برد تا بفهمید. شما می‌خواهیداین دوست برای ابد دوست شما باشد،اما فردا او به دشمن بدل می‌شود. یا فقط - ((از دستش می‌دهید!)) و او دیگر با شما نیست. کس دیگری این فاصله را حس می‌کند که موجودی بسیار برتر است. آن‌وقت، شما ناگهان پی می‌برید که از دست دادن دیگری خوب بود؛ والا پایبند و اسیرش شده بودید. اما در عین حال آن درس هرگز چنان به عمق نمی‌رود که شما دست از طلب تداوم و ثبات بردارید.

شما با این مرد، یا با این زن، به طلب ثبات و استمرار شروع خواهید کرد: حالا این نباید تغییر کند. شما این درس را واقعاً فرا نگرفته‌اید که تغییر صرفاً خود ساختار زندگی است. شما مجبورید آن را بفهمید و همراهش بروید. اوهام نیافرینید؛ آن‌ها کمکی نمی‌کنند. و همگان دارند انواع خیال‌های متفاوت را می‌آفرینند. من مردی را می‌شناختم که می‌گفت: ((من فقط به پول اعتماد می‌کنم. من به هیچ کس و هیچ چیز دیگری اعتماد ندارم.))

من گفتم: ((شما دارید بیانیهٔ بسیار بارزی صادر می‌کنید.))

او گفت: ((همه کس تغییر می‌کند. شما به هیچ کس نمی‌توانید تکیه کنید. و همین که مسن‌تر شدید، فقط پولتان از آن شماست. هیچ کس اهمیت نمی‌دهد، هیچ کس مراقبتان نیست - نه حتی پسرتان، نه حتی همسرتان. اگر پول داشته باشید، همهٔ آنان مراقبتان خواهند بود، همهٔ آنان به شما احترام خواهند گذاشت، چرا که پول دارید. اگر پول نداشته باشید، یک گدا می‌شوید.))

این گفته وی که پول تنها چیز در خور اعتماد در جهان است، از تجربه‌ای طولانی در زندگی بیرون می‌آید، از فریب خوردن مکرر توسط کسانی که وی به آنان اعتماد کرده بود - او فکر می‌کرد آنان دوستش دارند، اما همهٔ آنها برای پول در اطراف او بودند.

من به او گفتم: ((اما در لحظهٔ مرگ پول همراه شما نمی‌آید. شما می‌توانید این توهم را داشته باشید که لااقل پول با شماست، اما به محض اینکه تنفس شما متوقف شود، پول دیگر با شما نخواهد بود، شما چیزی را عاید داشته‌اید، اما آن چیز دراین سوی می‌ماند؛ شما نمی‌توانید آن را به فراسوی مرگ حمل کنید. شما در تنهایی عمیقی سقوط می‌کنید که آن را در پشت نمای ظاهری پول پنهان می‌کردید.))

مردمی وجود دارند که دنبال قدرتند، اما دلیل آن نیز مشابه است: هنگامی‌که شما قدرتمندید، مردمان بسیاری همراه شما هستند، میلیون‌ها مردم زیر سلطهٔ شما هستند. آنان تنها نیستند. آنان سیاستمداران بزرگ و مصلحان اجتماعی هستند. اما قدرت تغییر می‌کند. یک روز شما آن را دارید، روز دیگر از دست رفته است، و ناگهان تمامی اوهام ناپدید می‌شوند. شما تنهاتر از هر کس دیگری هستید، چون دیگران به تنها بودن خو گرفته اند. شما عادت نکرده‌اید... تنهایی شما را بیشتر می‌آزارد.

جامعه سعی کرده است تمهیداتی بیافریند تا شما بتوانید تنهایی را فراموش کنید. ازدواج‌های ترتیب داده شده صرفاً تلاشی هستند تا شما بدانید همسرتان با شماست. تمامی جوامع به یک دلیل ساده در برابر طلاق ایستادگی که اگر طلاق مجاز باشد، آن وقت آن هدف بنیادی که ازدواج برایش ابداع شده است، نابود می‌شود. هدف بنیادین ازدواج این است که به شما یک شریک بدهد، یک شریک مادام العمر.

اما به رغم اینکه یک زن یا یک شوهر برای تمامی‌عمر با شما باشد، این بدان معنی نیست که عشق نیز یکسان باقی می‌ماند. در واقع، بیش از آنکه به شما یک شریک بدهند، بار سنگینی برای حمل کردن می‌دهند. شما تنها هستید، از قبل دچار مشکل بوده‌اید، و حالا مجبورید کس دیگری را حمل کنید که او هم تنهاست. و در این نوع زندگی هیچ امیدی وجود ندارد، چون یک بار که عشق ناپدید شود، هر دوی شما تنها هستید، و هر دو مجبورید یکدیگر را تحمل کنید. حال، مسألهٔ مجذوب شدن توسط یکدیگر در میان

نیست، در نهایت امر می‌توانید همدیگر را با شکیبایی تحمل کنید. تنهایی شما با استراتژی اجتماعی ازدواج ناپدید نشده است.

برای یک فرد خردمند این دشوار است که تردید نکند. شما می‌توانید میلیون‌ها مردم را داشته باشید که از سامانهٔ اعتقادی خاصی پیروی کنند، اما در عین حال هنوز نمی‌توانید مطمئن باشید که آنان با شما هستند، نمی‌توانید یقین داشته باشید که تنها نیستید.

در شب تاریک روح، خدا با شماست.

آنچه که من سعی دارم بگویم، این است که تمامی تلاش‌هایی که جهت گریز از تنهایی صورت پذیرفته اند، جملگی شکست خورده اند، و شکست خواهند خورد، چون تمامی آن مساعی مخالف اصول بنیادین زندگی هستند. آنچه که مورد نیاز است، چیزی نیست که شما بتوانید در آن تنهایی خود را به فراموشی بسپارید. آنچه که مورد نیاز است، این است که شما نسبت به تنهایی خود بیدار و هشیار شوید، و آگاه شوید که تنهایی یک واقعیت است. و بدانید که تنهایی برای تجربه کردن، برای حس کردن، بسیار زیباست، چون رهایی شماست از جمع، از دیگران، از غیر. این رهایی شماست از ترس تنها بودن.

فقط واژهٔ ((تنها)) فوراً به یادتان می‌آورد که تنهایی مثل خراش یک زخم است: چیزی لازم است تا آن را پر کند. فاصله‌ای، وقفه‌ای وجود دارد و می‌آزارد: چیزی لازم است تا آن خراش، آن فاصله را پر کند. خود واژهٔ ((تنهایی)) معنایی مشابه یک زخم، یک فاصله که می‌بایست پر شود ندارد. تنهایی صرفاً به معنی تمامیت است. شما خود کامل هستید؛ هیچ نیازی نیست تا کس دیگری شما را تکمیل کند.

بنابراین، سعی کنید ژرف‌ترین و درونی‌ترین مرکز خود را بیابید، جایی را که در آن همیشه تنها هستید، و همیشه نیز در آنجا تنها بوده‌اید. در زندگی، در مرگ - اعم از آن که باشید یا که نه، تنها خواهید بود.

اما این تنهایی بسیار سرشار است - تهی نیست، بسیار پر، بسیار کامل و بسیار لبریز از تمامی عصاره‌های زندگی است، مالامال از کل زیبایی‌ها و برکات هستی است، روزگاری که طعم تنهایی را بچشید، درد از درون

قلب ناپدید خواهد شد. در عوض، ضرب آهنگ یک حلاوت فوق العاده، آرامش، لذت، و سعادت آنجا خواهد بود.

مقصود من این نیست که انسان در مرکز تنهایی خود قرار و آرام گرفته و در خویشتن خویش کامل است، نمی‌تواند دوستی بیافریند - در واقع، فقط اوست که می‌تواند دوست بیافریند، چون حالا دیگر نیازی وجود ندارد، دوستی دیگر یک احتیاج نیست، یک تقسیم کردن است، یک سهیم شدن. او بسیار داراست؛ او می‌تواند تقسیم کند، می‌تواند سهیم شود.

دوستی می‌تواند از دو نوع باشد: یکی آن گونه دوستی‌ای است که در آن شما یک گدا هستید - شما به چیزی از دیگری نیازمندید تا به تنهایی تان کمک کند - و دیگری نیز همان نحوایضاً یک گداست؛ او نیز چیزی مشابه از شما می‌خواهد. و طبیعتاً دو گدا نمی‌توانند یه یکدیگر کمک کنند. به زودی آنها خواهند دید که گدایی کردنشان از یک گدا، نیاز را دو برابر یا تکثیر کرده است. در عوض یک گدا، حالا دو گدا وجود دارد. و اگر بدبختانه، آنان بچه‌هایی نیز داشته باشند، آن وقت یک شرکت کامل گدایان وجود خواهد داشت که مدام اعضایشان در حال مطالبه اند - و هیچ کس هم چیزی برای دادن ندارد.

بنابراین، همگان رنجیده، آزرده، نومید و خشمگین هستند، و هر کسی فکر می‌کند که سرش کلاه رفته، که فریب خورده است. و در حقیقت، هیچ کس سر هیچ کس کلاه نمی‌گذارد؛ هیچ کس، هیچ کس را نمی‌فریبد؛ چون شما چه به دست آورده‌اید؟

نوع دیگر دوستی، نوع دیگر عشق، کیفیتی کاملاً متفاوت دارد. یک نیاز نیست، این به سبب زیاد داشتن است که می‌خواهید تقسیم کنید، که می‌خواهید با دیگران سهیم شوید. نوع تازه‌ای از لذت به درون هستی و وجود شما می‌آید - که از تقسیم است، که پیش از این هرگز از وجودش آگاه نبودید. شما همیشه در حال گدایی کرده بوده‌اید.

هنگامی‌که تقسیم می‌کنید، آنگاه که سهیم می‌شود، هیچ مسألهٔ محکم چسبیدنی در میان نیست. شما با هستی جاری می‌شوید، شما با تغییر زندگی روان می‌شوید، چون این مطرح نیست که با چه کسی سهیم

می‌شوید. می‌تواند همان شخص فردا نیز باشد - فردی یکسان برای تمامی‌زندگی - یا آنکه می‌توانند اشخاصی متفاوت باشند. این یک قرار و پیمان نیست، این یک ازدواج نیست؛ این فقط از کمال و غنای شماست که می‌خواهید ببخشید. بنابراین، هر آن کس که نزدیک شما باشد، به او خواهید بخشید. و بخشیدن، سهیم کردن، یک لذت است.

گدایی یک بدبختی است. حتی اگر چیزی از گدایی به دست آورید، بدبخت و رقت انگیز باقی خواهید ماند. این درد آور است. این سربلندی شما را جریحه دار می‌کند،این تمامیت شما را جریحه دار می‌کند. اما تقسیم کردن شما را متمرکزتر می‌کند، یکپارچه‌تر، سر افرازتر، اما نه نفسانی‌تر - سربلندتر که هستی با شما رحیم و شفیق بوده است. این نفس نیست؛ این پدیده‌ای کاملاً متفاوت است… این یک تشخیص است، ادراک آنکه هستی به شما چیزی را اجازه داده است که میلیون‌ها مردم دارند برای آن تلاش می‌کنند، اما تمامی آنان بر آستان دری به خطا ایستاده اند.

شما از سعادت خود و تمامی‌آن چیزی که هستی به شما داده است، سربلندید. ترس ناپدید می‌شود، تاریکی ناپدید می‌شود، درد ناپدید می‌شود، تمایل و آرزو برای غیر ناپدید می‌شود.

شما می‌توانید کسی را دوست بدارید، و اگر آن کس دیگری را دوست داشته باشد، هیچ حسادتی وجود نخواهد داشت، چون دوست داشته شما معلول لذت بسیاری است که از عشق می‌برید. دوستی شما نوعی محکم چسبیدن به غیر نبود. شما دیگری را در زندان نینداخته بودید.

وقتی که لذت خود را تقسیم می‌کنید، زندانی برای هیچ کس نمی‌آفرینید. شما صرفاً می‌بخشید. شما حتی حق شناسی، سپاس گذاری یا تشکر را نمی‌پذیرید؛ چون شما نمی‌بخشید تا چیزی به دست آورید، حتی به تشکری هم نیاز ندارید. شما از آن روی می‌بخشید که بسیار سرشارید و مجبورید ببخشید.

بنابراین، اگر کسی سپاس‌گزار است، این شمایید که سپاس گزارید که آن شخص دوستی و عشق شما را پذیرفته است، هدیه و پیشکش شما را قبول کرده است. او به شما تحمیل نشده است، به شما اجازه داده است تا بر او ببارید. و هرچه بیشتر تقسیم کنید، بیشتر ببخشید، بیشتر دارید. بنابراین، بخشیدن شما را

بدبخت نمی‌کند،ترس ((از دست دادن)) را در شما نمی‌آفریند. در واقع، هر چه بیشتر از دست بدهید، از چشمه‌هایی که از وجودشان آگاه نبوده‌اید، آب‌های تازه‌تری جاری می‌شوند.

بنابراین، من به شما نمی‌گویم که هیچ کاری در مورد تنهایی خود بکنید.

تنهایی خود را بجویید.

انزوا را فراموش کنید، تاریکی را فراموش کنید، درد را فراموش کنید. اینها فقط نبود تنهایی اند. تجربهٔ تنهایی تمامی آنان را بی درنگ زائل می‌کند. و شیوه یکسان است: فقط ذهن خود را نظاره کنید، آگاه، بیدار و هشیار باشید. بیشتر و بیشتر آگاه شوید، چندان که سرانجام فقط آگاهی خود باشید. این نقطه‌ای است که در آن نسبت به تنهایی هشیار می‌شوید.

شما متعجب خواهید شد که ادیان و مذاهب مختلف به وضعیت غایی وقوف و ادراک نام‌هایی متفاوت داده‌اند. ادیان هند این وضعیت غایی را به سه اسم متفاوت می‌نامند. و من این نکته را به سبب واژهٔ تنهایی به یاد آوردم. جینیسم نام کایوالیا را به مثابه وضعیت غایی هستی برگزیده است. همان گونه که بودیسم نام نیروانا را بر آن نهاده است به معنای بی خویشتنی، و هندوئیسم موشکا را انتخاب کرده است که یعنی آزادی. جینیسم تنهایی مطلق را برگزیده است. هر سهٔ این واژه‌ها زیبا هستند. اینها سه نگرش متفاوت از واقعیتی یکسانند. شما می‌توانید آن را آزادی یا رهایی بنامید؛ شما می‌توانید آن را تنهایی بخوانید؛ شما می‌توانید آن را بی خویشتنی نام دهید - دقیقاً معرف‌هایی متفاوت برای تجربه‌ای غایی که هیچ نامی برایش بسنده نیست.

اما همیشه نگاه کنید ببینید که اگر با چیزی به مثابه یک مسأله رویارو هستید، چیزی مثبت است یا چیزی منفی. اگر چیزی منفی است، پس با آن نجنگید؛ در مورد آن اصلاً خودتان را به دردسر نیندازید. فقط به دنبال مثبتش بگردید، و آن وقت در آستانه درِ درست، درِ بحق، قرار خواهید داشت.

بیشترین مردم جهان از آن روی از دست می‌روند که شروع به جنگیدن مستقیم با درِ منفی می‌کنند.

هیچ دری وجود ندارد؛ فقط تاریکی وجود دارد، فقط نبود وجود دارد. و آنان هرچه بیشتر می‌جنگند، بیشتر شکست می‌خورند، بیشتر نومید می‌شوند، بیشتر بدبین می‌شوند... نهایتاً شروع به دریافتن این می‌کنند که زندگی هیچ معنایی ندارد، که زندگی صرفاً شکنجه است. اما اشتباه آنان این است که از درِ عوضی، از درِ خطا، وارد شده اند.

بنابراین، پیش از آنکه با مسأله‌ای رویارو شوید، فقط به آن مسأله بنگرید: آیا آن مسأله نبودِ چیزی است؟ و تمامی مسائل شما نبود چیزی هستند. و روزگاری که دریافتید نبودِ چه چیزی هستند، آن وقت به دنبال مثبتش بروید. و لحظه‌ای که مثبت را بیابید، نور آنجاست - تاریکی پایان پذیرفته است.

در باز است، نگهبان آنجا نیست.

آیا شما تنها فرد روشن ضمیر در این اشرام هستید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، آیا روشن ضمیر بودن یا روشن ضمیر شدن در جوار فردی روشن ضمیر ممکن است؟

اشو:

من از زمانی که روشن ضمیر شده‌ام، هرگز به کسی بر نخورده‌ام که روشن ضمیر نباشد. شما همان را می‌بینید که هستید. پیش از روشن ضمیری‌ام نیز اوضاع یکسان بود - معمولاً تمامی جهان فوق العاده خواب آلوده، فرو رفته در تاریکی، در مرگ، و ناروشن ضمیر پدیدار می‌شد. چون شما به طور مستمر در حال باز تابانیدن خود به همه جایید. هر فرد دیگری صرفاً یک آیینه است؛ شما در او خود را می‌بینید. بنابراین، نگران سایرین نباشید، به خودتان فکر کنید. مسألهٔ شما باید این باشد.

دیگران مسألهٔ شما نیستند. اینکه آیا آنان روشن ضمیرند یا نه، چه ربطی به شما دارد؟ چرا شما باید نگرانش باشید؟ اگر کسی می‌خواهد نا روشن ضمیر باقی بماند، این مطلقاً به خودش مربوط است که دراین مورد تصمیم گیری کند. اگر آنان می‌خواهند بازی روشن ضمیر بودن را در آورند، این کاملاً خوب است. اگر شما از دنیا خسته شده‌اید، اگر از اضطراب و دلشورهٔ خود خسته شده و پی برده‌اید که حال زمان بیداری و آگاهی فرا رسیده است، در این صورت هیچ مشکلی وجود ندارد. هیچ کس نمی‌تواند مانع شما بشود. هیچ کس جلوی شما را نمی‌گیرد. این فقط در ید قدرت شماست که تصمیم بگیرید بازی را به عنوان وجودی روشن ضمیر بازی کنید یا بازی را به مثابه یک هستی ناروشن ضمیر بازی کنید. این مسأله یک تصمیم‌گیری درونی است.

شما در یک آن، با یک ضربه، می‌توانید روشن ضمیر شوید. این روندی تدریجی نیست، چون روشن ضمیری چیزی نیست که مجبور باشید که ابداعش کنید. چیزی است که ملزمید آن را کشف کنید، آن را دریابید. از قبل آنجاست. چیزی نیست که مجبور باشید بسازید. اگر مجبور به تولید آن بشوید، البته، این کار زمان خواهد برد؛ اما روشن ضمیری از پیش آنجاست. چشمانتان را ببندید و ببینید که آنجاست. ساکت باشید و طعمش را بچشید. دقیقاً خود طبیعت شما همان چیزی که من روشن ضمیر می‌خوانم. روشن ضمیری چیزی بیگانه، چیزی بیرونی و خارجی نیست. روشن ضمیری یک جای دیگر، در فضا و مکانی دیگر نیست، خود شماست، هستهٔ مرکزی شماست.

من مدتی در خانهٔ ملانصرالدین اقامت داشتم. یک روز صبح وقتی که در حال نوشیدن چای بودیم، همسر ملانصرالدین آمد و به او گفت: ((ملا دیشب توی خواب بدجوری به من فحش میدادی.)) ملانصرالدین خندید و گفت: ((کی خواب بود؟))

شما خواب نیستید. هر آنچه را که دارید انجام می‌دهید، خود برای انجام دادن برگزیده‌اید؛ انتخاب خودِ شماست. و من اصرار دارم که انتخاب خود شماست، چون اگر انتخاب خود شما باشد، لحظه‌ای که برای تغییر گزینش خود آماده باشید، آن وقت فوراً می‌تواند رها شده باشد. زندگی تان را شما خود برگزیده‌اید که این چنین باشد - چنین دردآور، چنین پریشان و اندوهبار.

به طور قطع می‌پرسید: ((چرا کسی می‌بایست یک زندگی پر اندوه، پریشان، مشوش، دردآلود و عذاب آور را برگزیند؟ چرا؟ چرا کسی می‌باید یک زندگی غم آلود را انتخاب کند؟)) دلایلی وجود دارد، در پشت این گزینش دلایل عظیمی‌وجود دارد: چون شما فقط در غم است که می‌توانید باشید. بودن شما فقط در غم میسر است. در وجد و سرمستی، شما ناپدید می‌شوید، از میانه بر می‌خیزید. تنها در درد است که می‌توانید به مثابه یک موجود هستی داشته باشید. در سعادت، به عینه قطره‌ای گم شده در اقیانوس، گم می‌شوید. شما می‌ترسید که خود را از دست بدهید، در هراسید که خود را گم کنید؛ از همین روست که راه درد و رنج را برگزیده‌اید. درد و رنج نفس آفرین هستند؛ هرچه بیشتر رنج ببرید، بیشتر احساس بودن می‌کنید. رنج بردن به شما یک تعریف می‌دهد، یک معنا. رنج بردن برایتان احساس استحکام و استواری خلق می‌کند؛ با رنج بردن احساس می‌کنید که از کل جدا هستید. به همین سبب است که آن را انتخاب می‌کنید. هیچ کس غم و عذاب را مستقیماً برنگزیده است. شما به طور غیر مستقیم نفسانی را انتخاب کرده‌اید. به همین سبب است که رنج بردن را برگزیده‌اید: بدون رنج بردن، نمی‌توانید موجودی نفسانی باشید. نفس بدون دریایی از رنج پیرامون خود، نمی‌تواند وجود داشته باشد. نفس شبیه جزیره‌ای است در دریای رنج.

شما دارید از نفس خود لذت می‌برید. شما دارید به طور مستمر آن را تقویت می‌کنید، آن را آرایش می‌کنید، و آن را قیمتی‌تر و قیمتی‌تر می‌سازید. این گزینش شماست.

یک بار ببینید نفس عمیقاً با رنج بردن مرتبط است، و بدون رنج بردن نمی‌تواند وجود داشته باشد، آن وقت اگر رنج بردن را نخواهید، نفس را رها می‌کنید و همه چیز را در مورد زبان نفس فراموش می‌کنید. زبان نفس، رنج بردن و عذاب کشیدن است. و آنگاه چیزها بسیار ساده هستند.

من شنیده‌ام:

روز اول مدرسه، پسر بچه کوچکی با نگرانی دستش را بلند کرد تا برای رفتن به دستشویی اجازه بگیرد. چند دقیقه‌ای بیش نگذشته، برگشت و گفت که نمی‌تواند پیدایش کند. برای بار دوم نشانی را دقیقاً گرفته، بیرون رفت. امااین بار نیز به یافته آن موفق نشد. معلم به ناچار پسرکی قدری بزرگتر را همراه وی فرستاد تا راهنمایی اش کند. این بار، سعی آن دو به کامیابی قرین گردید. در بازگشت، پسرک رو به معلم کرد و گفت: ((ما سرانجام پیدایش کردیم، او شورتش را عقب جلو پوشیده بود.))

وضعیت این چنین است. شما موجوداتی روشن ضمیرید، فقط شورت‌هایتان عقب جلوست.

هیچ چیزی از بین نمی‌رود؛ هیچ کسی نمی‌تواند از بین ببرد. شما روشن ضمیر متولد شده‌اید. بعد، یک زندگی عذاب آور و اندوه‌گینانه را برگزیده‌اید. شما می‌توانید روشن ضمیر زندگی کنید، روشن ضمیر بمیرید. این به خودتان بستگی دارد، به وجود خود شما متکی است. این مسأله یک گزینش صرف است و بس.

((آیا شما تنها فرد روشن ضمیر در این اشرام هستید؟)) دراین اشرام، حتی درختان را نیز ناروشن ضمیر نخواهید یافت.

((اگر پاسخ شما مثبت است، آیا روشن ضمیر بودن یا روشن ضمیر شدن در جوار فردی روشن ضمیر ممکن است؟)) این، مسأله بودن در جوار یک فرد روشن ضمیر نیست. اگر شما انتخاب نکنید، می‌توانید برای ابد اینجا باشید و انتخاب هم نخواهید کرد. اگر روشن ضمیر بودن را برگزینید، در هر جایی می‌توانید روشن ضمیر باشید.

من مورد نیازم، یک مرشد مورد نیاز است، زیرا تمایل شما به روشن ضمیر شدن خیلی قوی نیست، خیلی شدید نیست. شما فوریت و اضطرار را احساس نمی‌کنید، شما احساس تشنگی و عطش کافی برایش ندارید. روشن ضمیر بودن اولویت نخستین شما نیست. شاید یک جایی در فهرست خرید شما داشته باشد - دقیقاً در انتهای فهرست. اگر پول باقی بماند، اگر وقتی باقی بماند، و فروشگاه باز بماند، آن وقت شما خواهید دید. اول دنیا می‌آیید، و بعد خدا می‌آید. البته که شما هیچ وقت به سوی خدا نمی‌آیید، چون دنیا پهناور است - یک چیز به چیزی دیگر راهبر می‌شود، و این سیر تداوم می‌یابد. خداوند باید اولویت نخستین شما باشد. من فقط برای این مورد نیازم تا به شما کمک کنم که خداوند را در نخستین اولویت خویش قرار دهید. همه اش همین است. اگر خودتان بتوانید خداوند را در اولویت اول قرار دهید، آن وقت در هر جایی می‌توانید روشن ضمیر شوید.

من بدون داشتن هیچ مرشدی روشن ضمیر شدم. بنابراین، برای شما هیچ مشکلی نمی‌تواند وجود داشته باشد. اگر در مورد من توانست اتفاق بیفتد، برای شما نیز می‌تواند روی دهد. وجود مرشد یک ((باید)) نیست. از آن روی یک ((باید)) می‌شود که شما کسل و خموده‌اید؛ از آن روی که در حرکت به سوی وجد و سرمستی بسیار بی تمایلید؛ از آن روی که سفت و سخت به طرق غم و اندوه و عذاب چسبیده‌اید.

شما محکم به زندان چسبیده‌اید، نمی‌خواهید از آن بیرون بیایید. حتی اگر در هم باز بماند، فرار نمی‌کنید. شما به فریب دادن خویش ادامه می‌دهید؛ حتی به در نگاه هم نمی‌کنید. شما مدام خود را فریب می‌دهید که در بسته است و نگهبان آنجا است. و هیچ کسی وجود ندارد! در باز است و نگهبان آنجا نیست. اما شما می‌خواهید در زندان باقی بمانید؛ بسیار سفت و سخت به آن چسبیده‌اید. سرمایه گذاری زیادی در زندان کرده‌اید. در واقع، شما شروع کرده‌اید زندان را به مثابه خانۀ خود بنگرید. دنیای بیرون عجیب و وحشی به نظر می‌رسد، و شما احساس‌ترس می‌کنید.

مردم از آزادی در هراسند، و از شناخت بسیار عمیق زندگی می‌ترسند. مردم از عشق می‌ترسند، مردم از بودن می‌ترسند. آنان دیر زمانی در تاریکی زیسته اند، اینک از نور می‌ترسند - آن‌ها از ترس قادر به گشودن

چشمان خود نخواهند بود، از ترس خیره خواهند شد. چه بسا چشمان ایشان نـابود شـود؛ بـه سـببِ‌تـرس، زندگی آنان همچون روندی عادی رسوب کرده، سفت و سخت و خارائین شده است. چرا برگزینند؟ چـرا در چیزی ناشناخته و بی نقشه فرو روند؟

تاریکی بسیار آشنا و خودی شده است؛ والا شما هر جایی می‌توانید روشـن ضـمیر شـوید. روشـن ضـمیری گنجینهٔ شماست. شما می‌توانید هر آن مطالبه اش کنید. عجب این است که چـرا تـا بـه حـال مطالبـه‌اش نکرده‌اید.

و به خاطر بسپارید: هیچ کس دیگری نمی‌تواند شما را بر خلاف خواستهٔ خودتان روشـن ضـمیر کنـد. اگـر تصمیم بگیرید که به همین گونه که هستید باقی بمانید، آن وقت هیچ امکانی وجود نخواهد داشت. تمـامی بوداها و تمامی مسیح‌ها و تمامی‌کریشناها، تمامی اینها بـا هـم ، هـیچ کـاری نمـی‌تواننـد بکننـد ـ و شـما همین‌سان که هستید، باقی خواهید ماند. اگر شما بتوانید توسط فردی دیگر روشن ضـمیر شـوید، بـه رغـم خواستهٔ خویش، در آن صورت، آن روشن ضمیری نمی‌تواند واجد ارزش بسیاری باشد؛ نمی‌تواند یک رهـایی باشد. اگر شما بتوانید به زور به روشن ضمیر بودن واداشته شوید، آن وقـت، آن روشـن ضـمیری نیـز یـک بردگی خواهد بود، یک اسارت - اسارتی نوین.

نه، روشن ضمیری به طور مطلق گزینش خود شماست! یا آن را برگزینید، یا ترکش کنید، اما همیشه به یاد داشته باشید که روشن ضمیر بودن مسئولیت و تکلیف شماست. مردمان بسیاری وجود دارند که صرفاً برای آنکه احساس مسئولیت نکنند، پیش یک مرشد می‌آیند و تسلیم می‌شوند. تسلیم شده یعنـی ((مـن آمـاده همکاری‌ام.)) همین و بس. تسلیم شدن بدان معنا نیست که ((حال شما مسئولید و اگر مـن روشـن ضـمیر نشوم، آن وقت مسئولیتش به عهدهٔ شما خواهد بود.)) در آن صورت، علی رغم تسـلیم شـدن، هـیچ چیـزی روی نمی‌دهد، چون تسلیم در درجهٔ اول بنا به دلایل غلطی روی داده است.

وقتی که شما برای آشنا سازی و ورود به جرگهٔ سانیاس نزد من می‌آیید، کل معنا و مقصود آشنا سازی‌ایـن است که شما به من می‌گویید: ((من آماده‌ام))؛ ((من مخل مساعی شما نخواهم بود))؛ ((اگـر شـما بـه مـن

کمک کنید، از آن کمک استقبال خواهم کرد))؛ ((اگر شما در بزنید، مرا مهیای پذیرش خود خواهید یافت))؛ ((من همکاری خواهم کرد))؛ ((بله گفتن من تمام و کمال است.))

معنی سانیاس‌این است، معنی تسلیم شدن این است: ((من نه نخواهم گفت))؛ ((من مقاومت نخواهم کرد))؛ ((من با شما مبارزه نخواهم کرد.)) این به دور افکندن مسئولیت نیست؛ این صرفاً رها کردن مقاومت وایستادگی است؛ نه رها کردن تکلیف و مسئولت، بلکه فقط مقاومت. و یک بار که مقاومت رها شود، چیزها خود به خود شروع به روی دادن می‌کنند. من صرفاً یک بهانه‌ام.

یک مرشد دقیقاً همان چیزی است که دانشمندان آن را ((عامل شتاب دهنده)) می‌نامند. آن عامل ((کار)) نمی‌کند؛ حضورش بسنده است؛ فقط با حاضر بودن کمک می‌کند. یک مرشد در واقع نمی‌تواند هیچ کاری با شما بکند، اما حضورش... شما احساس اعتماد بیشتری می‌کنید. شما نمی‌توانید به خود اعتماد کنید؛ به همین دلیل است که محتاج اعتماد کردن به من هستید اگر بتوانید به خود اعتماد کنید، نیازی به اعتماد کردن به من نیست. اگر به خود اعتماد دارید، نیازی نیست. اما اگر به قدر کافی احساس اعتماد به خود نمی‌کنید، اگر به قدر کافی خاطر جمع نیستید، احساس نمی‌کنید که چیزی درست را برگزیده‌اید، احساس نمی‌کنید که در جهتی درست در حرکت هستید، آن وقت تسلیم شدن سودمند و سازگار است. شما به فردی اعتماد می‌کنید که احساس می‌کنید روشن ضمیری را شناخته است، فردی که حس می‌کنید شما را دوست دارد، به شما آسیب نخواهد رساند، فردی که حس می‌کنید بیش از شما دارد. شما به او اعتماد می‌کنید. شما دست او را در دست می‌گیرید.

و تمامی چیزهایی که روی می‌دهند، همیشه در درون خود شما اتفاق می‌افتند - و بدون کنش مرشد روی می‌دهند. روشن ضمیری چیزی نیست که بتواند توسط هیچ فردی ((به اجرا درآید)). شما صرفاً در اعتماد می‌آرامید، و روشن ضمیری در شما شروع به پدیدار شدن می‌کند. از پیش در آنجا منتظر است تا لحظه‌ای فرا رسد که شما ((بله)) بگویید. اگر شما بتوانید به کل ((بله)) بگویید، خوب، به وجود مرشد هیچ نیازی نیست.

اگر شما نمی‌توانید به کل آسمان ((بله)) بگویید - ممکن است بسیار پهناور به نظراید - در آن صورت به یک پنجره ((بله)) بگویید. مرشد یک پنجره است، پنجره‌ای که رو به آسمان گشوده است. آن پنجره شـما را بـه سوی آسمان می‌آورد. مرشد صرفاً یک گذرگاه است. با اعتماد از درون مرشد بگذرید، با عشق، بـا تسـلیم، و آنگاه چیزها شروع به روی دادن می‌کنند.

نه آمدن، نه رفتن

((ما تنها به‌این جهان می‌آییم،

ما این جهان را تنها ترک می‌کنیم)) -

این نیز وهم است.

من راه را به شما خواهم آموخت.

نه آمدن، نه رفتن !

ما می‌خوریم، دفع می‌کنیم، می‌خوابیم، و برمی‌خیزیم؛

دنیای ما این است.

کل آنچه پس مجبوریم بکنیم

مردن است.

من نخواهم مرد، من هیچ جایی نخواهم رفت،

من این جا خواهم بود؛

اما هیچ چیزی از من نپرسید ،

من پاسخ نخواهم داد.

هر آنچه می‌تواند باشد،

کل آن جزئی از جهان وهم است،

خود مرگ

چیزی واقعی نیست.

شما باید در آرزوی شناختن راه باشید

هم در این جهان،

وهم در آن یکی،

مردی از جنس بخشش و اخلاص را طلب کنید.

***

راهبی از مرشد ((پای ـ چانگ)) پرسید: ((بودا کیست؟))

پای - چانگ پاسخ داد: ((تو کیستی؟))

هدف بوداها مطلع کردن شما نیست، بلکه تغییر دادن شماست.

آنان می‌خواهند تغییری بنیادی را به درون خود آگاهی شما بیاورند، آنان می‌خواهند دقیقاً خود ریشه‌های شما را تغییر دهند. آنان می‌خواهند چشمان تازه‌ای برای شما بیاورند، وضوحی نو. هدف آنان مطلع کردن نیست. آنان برای انتقال قدری شناخت و دانش آنجا نیستند، بلکه برای پیوند زدن، برای نشا کردن برخی هستی‌ها آنجایند. آنان می‌خواهند نور خویش را با شما سهیم شوند - هدف اطلاع دادن نیست، بلکه روشن ضمیر است.

از این روی، آنان اهمیت نمی‌دهند که پرسش شما چیست. پاسخ آنان ممکن است چیزی بسیار نامربوط، چیزی بسیار پوچ به نظر برسد. آن پاسخ‌ها نه نامربوطند و نه پوچ، بلکه واجد نوع کاملاً متفاوتی از ارتباط و مناسبت هستند. آن پاسخ‌ها به شما مربوطند، نه به پرسش شما.

حال، این راهب از مرشد پای - چانگ می‌پرسد: ((بودا کیست؟)) و پای - چانگ می‌پرسد: ((تو کیستی؟))

نکته را ببینید: او کل پرسش را در یک بعد کاملاً نوین می‌چرخاند. او پاسخ نمی‌دهد، در واقع، او پرسشی بسیار عمیق‌تر از پرسش راهب می‌پرسد - او دارد با پرسشی دیگر پاسخ می‌دهد. ((بودا کیست؟)) - پاسخ آسان است، او می‌توانست بگوید: ((گوتام سیدارتا.)) اما این نامربوط است؛ او به تاریخ اندیشه دلبسته نیست، او در کل اصلاً به تاریخ دلبسته نیست. او به یک انسان خاص به نام گوتام بودا دلبسته نیست، او به یک بیدار شدن، به یک برانگیختگی خاص دلبسته است که می‌تواند در هر فردی روی دهد. بودائیت واقعی این است.

او پرسش را به سوی خود پرسنده می‌گرداند. او از پرسش شمشیری می‌سازد و با آن دقیقاً خود قلب پرسنده را می‌شکافد. او می‌گوید: ((تو کیستی؟ در مورد بوداها از من مپرس، فقط یک پرسش: من کیستم؟ و خواهی شناخت که بودا کیست - چون هر کسی توان بالقوهٔ بودا بودن را در خود حمل می‌کند؛ هیچ نیازی نیست که به بیرون از خویش بنگری.)) oshods. C o m

((لائوتزو)) می‌گوید: برای یافتن حقیقت، انسان نیاز ندارد از اتاق بیرون برود. انسان نیاز ندارد حتی در را بگشاید، انسان نیاز ندارد حتی چشمانش را باز کند - چون حقیقت هستی در شماست. شناختن آن، بودا بودن است.

این را به خاطر بسپارید: وصیت نامه‌های مرشدهای ذن، وصایایی در معنای معمول و مورد استفادهٔ کلمه نیستند. این وصایا شامل چیزهایی نیستند که شما نمی‌شناسید. این وصایا برای تکان دادن شماست، برای برانگیختن شماست در یک کیفیت تازهٔ خودآگاهی.

این را در ذهن داشته باشید و به این سوترا گوش فرا دهید. ((ایکیو)) هیچ فلسفه‌ای را مطرح نمی‌سازد. این‌ها ضربه‌های او به پیروان و مریدانش هستند – و اینها فوق العاده زیبا هستند و توان بالقوهٔ عظیمی‌دارند تا هر کسی را تکان دهند. گوش کنید:

((ما تنها به این جهان می‌آییم، ما این جهان راترک می‌کنیم...))

این مطلب سالیان سال، بارها و بارها به کرات گفته شده است. تمامی مردمان مذهبی همین را گفته اند: ((ما تنها به این جهان می‌آییم، ما تنها می‌رویم.)) کل همبستگی‌ها وهم است. خود همان ایدهٔ همبستگی از آن روی پدیدار می‌شود که ما تنهاییم، و تنهایی دردآور است. ما می‌خواهیم تنها بودن خویش را در ارتباط غرق کنیم...

به همین سبب است که ما اینقدر زیاد درگیر و گرفتار عشق می‌شویم. سعی کنید نکته را ببینید. به طور معمول، شما فکر می‌کنید از آن روی به عشق یک زن یا مرد در می‌افتید که او زیباست. حقیقت این نیست.

حقیقت دقیقاً بر عکس است: شما از آن روی در عشق می‌افتید که نمی‌توانید تنها باشید. و اگر زنی زیبـا در دسترس نباشد، با زنی زشت نیز به همان نحو گرفتار عشق می‌شوید. بنابراین، زیبایی مسأله نیست. اگر اصلاً و ابداً هیچ زنی در دسترس نباشد، شما به همان نحو به عشق یک مرد دچـار مـی‌شـوید. بنـابراین، زن هـم مسأله نیست.

شما در عشق در غلتیده‌اید. شما محض پرهیز و گریز از خویش به سوی این یا به سوی آن رفته‌اید. و مردمی وجود دارند که در عشق یک زن یا یک مرد نغلتیده، آن گاه به عشق پول دچار آمده اند. آنها شروع می‌کنند به حرکت کردن در پول یا نشئه قدرت، آنان سیاستمدار می‌شوند. این نیز گریز شما از تنهایی خویش است. اگر به انسان نگاه کنید، اگر عمیقاً به خودتان بنگرید، متعجب خواهید شد - کل اعمال شما می‌توانند به یک سرچشمه، به یک منبع کشانیده شوند. آن سرچشمه‌این است که شما از تنهایی خویش در هراسید. هر چیز دیگری صرفاً یک بهانه است. یک توجیه. علت واقعی این است که شما خود را بسیار تنها می‌یابید.

و تنها بودن، بیچاره بودن است، رقت انگیز است. چنین به نظر می‌رسد که هیچ جایی برای رفتن نیست، نـه کسی برای ارتباط داشتن هست، نه کسی برای آنکه در او غرق شوی. شعر عمل خواهد کرد، موسیقی عمـل خواهد کرد، سکس عمل خواهد کرد، الکل عمل خواهد کرد، اما به چیزی نیاز است که بتواند تنهایی شما را در خود غرق کند، چندان که فراموش کنید تنهایید. این خاربنی در روح است که پیوسته مـی‌آزارد و زخـم می‌زند. و شما به تغییر دادن بهانه‌هایتان ادامه می‌دهید.

کار مرشد آوردن و رسانیدن شما به سبب اصیل است، به علت اصلی. کل آنچه که شما به اصطلاح موضـوع عشق می‌نامید، چیزی جز فرار نیست. و من تمامی موضوعات عشق را در بر دارم. نقاش عاشق نقاشـی‌هـای خویش است. و این تصادفی نیست اگر مردی در شعر خویش بس گرفتاراید، از زنان می‌گریزد، چـون آنـان وسیله‌ای برای حواس پرتی خواهند بود. و زنان به طور طبیعی نسبت به مردی که یک نـوع سـرگرمی‌دارد، یک نوع دلبستگی، یک درگیری و گرفتاری عمیق، بدگمان و ظنین هستند؛ زیرا در آن صورت آنان احساس حسادت می‌کنند، در آن صورت می‌دانند که او یک زن دیگر نیز دارد. اگر مـردی بـا علـم پیونـد یابـد، زن

آنچنان خشمگین می‌شود که پنداری به زنانی دیگر دلباخته است. زن چنین علمی را نمی‌خواهد که بین او و آن مرد بایستد و حائل شود.

و مردمانی که جوینده و محقق و شاعر و نقاش بوده اند، همیشه مجرد باقی مانده اند. این صرفاً تصادفی نیست. آنان موضوع عشقی از نوع دیگر داشته اند؛ آنان نیازمند زنان نبوده اند، آنان نیازمند مردان نبوده اند.

فقط ذهن خویش را نظاره کنید. ذهن شما به هزار و یک طریق فقط به یک چیز می‌کوشد: ((چگونه این واقعیت را که تنها هستم فراموش کنم؟))

و درست یک روز دیگر، داشتم این سطور را از ((ت. اس. الیوت)) می‌خواندم:

آیا همهٔ ما در واقع

نامهربان و ناخواستنی هستیم؟

پس انسان تنهاست...

اگر عشق ممکن نیست، پس انسان تنهاست. عشق می‌بایست ممکن گردد؛ اگر ممکن نباشد باید که‌این چنین آفریده شود، باید که‌این چنین باور شود. اگر عشق تقریباً غیر ممکن است، پس خیال می‌بایست خلق گردد ـ چون انسان نیازمند گریز و پرهیز از تنهایی خویش است.

وقتی تنها هستید، در هراسید. به یاد داشته باشید، هراس از ارواح و اشباح نمی‌آید. وقتی که تنهایید، هراس از تنهایی شماست که می‌آید. اما ما به پوشانیدن آن سبب، سبب‌ترس، ادامه می‌دهیم؛ زیرا دیدن آن سبب مترادف است با تغییر یافتن توسط همان دیدن.

وقتی که شما به تنهایی در یک جنگل راه می‌روید، واقعاً از ارواح، دزدان یا جیب برها نمی‌ترسید، چون آنها بیشتر در شلوغی و جمعیت وجود دارند. آنها در جنگل چه کار می‌خواهند بکنند؟ - کل قربانیان ایشان در اینجا در دسترس هستند.

وقتی که شما در اتاق تنهایید و اتاق تاریک است، شما از اشباح نمی‌هراسید؛ اشباح صرفاً فرافکنــی هســتند. شما واقعاً از تنهایی خویش می‌ترسید - شبح این است. ناگهان شما با خویش رخ در رخ می‌شــوید، ناگهــان مجبورید خلأ تمام عیار و تنهایی خود و نبود هیچ راهی برای ارتباط را ببینید. شما فریاد زده و فریاد زده‌اید و هیچ کسی نشنیده است. شما کورمال کورمال در تاریکی راه می‌رفته‌اید و هرگز به هیچ دستی برنخورده‌اید که دستتان را بگیرد. شما دراین تنهایی سرد بوده‌اید - هیچ کس شما را در آغوش نمی‌کشد، هیچ کس آنجا نیست تا به آغوشتان کشد. هیچ کس آنجا نیست تا گرمتان کند. ترس این است، عذاب انسان. اگر عشق غیر ممکن است، پس انسان تنهاست. از همین روی عشق می‌بایست ممکن گردد، عشق می‌بایست خلق گردد - حتی اگر ساختگی باشد، ناگزیر است آفریده شود. انسان مجبور است عاشق بودن را تداوم بخشد؛ چــون در غیر این صورت زندگی کردن غیر ممکن خواهد بود.

و هرگاه یک جامعه به این واقعیت برسد که عشق غیرواقعی است، از آن پس دو چیز ممکن مــی‌شــود: یــا مردم شروع به خودکشی کردن می‌کنند یا شروع به سانیاسین شدن. و این دو یکسانند. خودکشی کوششی معمولی صرفاً برای نابود کردن شماست: اگر شما در آنجا نباشید، پس هــیچ کســی تنهــا نخواهــد بــود. امــا خودکشی کارایی ندارد؛ شما به زودی در بدنی دیگر خواهید بود. خودکشی هرگز کارایی نداشته است.

سانیاس شدن خودکشی غایی است. اگر انسان تنهاست، پس تنهاست. این به ناگزیر می‌بایست پذیرفته شود، از این واقعیت گریزی نیست، از آن دوری نباید کرد: اگر انسان تنهاست، خب منظور؟ اگر واقعیت این است، پس واقعیت این است ـ پس انسان مجبور است به درون آن برود. سانیاس یعنی محســوب داشــتن تنهــایی انسان، و رفتن به درون آن. رفتن به درون آن به رغم تمامی‌ترس‌هــا. مــردن در درون آن. اگــر مــرگ در آن میان روی دهد، نیکوست، اما انسان از واقعیت شانه خالی نکرده است. انسان ناپدید شده است.

این آن دگرگونی‌ای است که من در موردش دارم حرف می‌زنم. بوداها دلبستهٔ اطلاعات نیستند، آنان دلبستهٔ دگرگونی اند. تمامی دنیای شما ترفندی است برای فرار از تنهــایی تــان. بوداهــا ترفنــدهای شــما را از بــین می‌برند، آنان شما را به خودتان باز می‌آورند.

به این سبب است که فقط به ندرت فردی شجاع با یک بودا مرتبط بوده است. ذهن معمولی آن ارتباط را نمی‌تواند تحمل کند؛ حضور یک بودا غیر قابل تحمل است. چرا؟ چرا مردم اینقدر مخالف بودا و مسیح و زرتشت و لائوتزو بوده اند؟ به یک دلیل مشخص: اینان مردمانی هستند که تحمل ناراستی، تسلای دروغ، سهولت زیستن در اوهام را اجازه نمی‌دهند.

اینان مردمی هستند که به شما رخصت نمی‌دهند؛ اینان مردمی‌هستند که به زور شما را به سوی حقیقت می‌برند. و حقیقت خطرناک است.

نخستین حقیقت برای تجربه کردن این است که انسان تنهاست. نخستین حقیقت برای تجربه کردن این است که عشق وهم است. فقط به آن بیاندیشید، فقط به عظمت آن بیاندیشید، که عشق وهم است. و شما فقط در آن وهم زندگی کرده‌اید.

شما عاشق والدین خود بوده‌اید، شما عاشق برادران و خواهران خود بوده‌اید، پس از آن شروع کرده‌اید که نسبت به یک زن یا یک مرد احساس عشق کنید. شما عاشق کشور خود هستید، ماشین خود، و بستنی خود، و غیره و غیره. شما دارید در کل این اوهام زندگی می‌کنید.

و ناگهان خود را برهنه می‌یابید، تنها، تمامی اوهام ناپدید شده اند. این درد آور است.

دقیقاً همین‌امروز صبح، "ویوِک" داشت می‌گفت - و او بارها و بارها در مورد این عبارات ایکیو، همین را گفته است - "این عبارات سنگین و غمگنانه اند." آنها مقیدند چنین باشند، چون هر گاه که یکی از اوهام شما لمس شود، همین بی تابی و نا آرامی عظیمی می‌آفرینند. شما هراسناک می‌شوید؛ به یک طریقی اداره‌اش کرده بودید - و شما عمیقاً می‌دانید که انتهایی وجود ندارد، اما شما نمی‌خواهید نگاه کنید. نگریستن، دیدن، هراس انگیز است؛ شما می‌خواهید کماکان در اوهام باقی بمانید و به این سان ماندن ادامه دهید.

هیچ کس نمی‌خواهد ببیند که عشقش دروغین است. مردم آماده انـد بـاور کننـد کـه عشـق پیشـین آنـان دروغین بود - اما این عشق؟ نه، این عشق واقعی است. وقتی که این نیز ناپدید شده باشـد، آنگـاه خواهنـد گفت که همین نیز دروغین بود - اما در آن زمان نیز یک عشق دیگر واقعی است. آنان در هر آن وهمی کـه زندگی کنند، وانمود می‌کنند که این یکی واقعی است.

"دیگران - ایکیو ممکن است درست بگوید، باگوان ممکن است در مورد عشق‌های دیگران درست بگوید، آنها دروغین هستند، ما می‌دانیم. اما این یکی؟ این یکی چیزی کاملاً متفاوت است. این یکی یک عشق پیش پا افتاده نیست، من همروح خود را یافته‌ام."

هیچ کس هرگز کسی را نیافته است ـ چگونه می‌توانید همروح خود را بیابید؟ تنهایی مطلق است. اینها فقط کوشش‌هایی هستند برای فریب دادن خودتان - و شما می‌توانید کماکان به فریب دادن خویش ادامه دهید. این همان چیزی است که سالیان سال انجام داده‌اید، در زندگی‌های بسیار...

اما فراموش کرده‌اید. و شما به سبب ضایعهٔ تولد فراموش کرده‌اید. هنگامی‌که یک کودک زاده می‌شود، به یاد دارد - او کاملاً تمامی‌چیزهایی را که در زندگی پیشین روی داده اسـت، بـه خـاطر دارد؛ او آن رخـدادها را می‌شناسد. اما ضایعه و ضربهٔ روحی تولد این چندان است، درد زاده شدن این چندان اسـت... او در زهـدان مادر به مدت نه ماه به راحتی زندگی کرده است - شما هرگز دوباره در چنان راحتی و آرامشی نخواهید بود، حتی یک امپراتور هم نمی‌تواند در چنین راحتی و آسایشی باشد.

شما در مایعی گرم شناور بودید. و تمامی‌نیازها برآورده شده بودند، و شما هیچ مسئـولـیتی نـداشـتید، هیچ نگرانی‌ای. شما فقط عمیقاً در خواب بودید و خواب می‌دیدید، خواب چیزهای شیرین. شما کـاملاً محافظـت شده بودید، کاملاً ایمن. هر چیزی به خواست و آهنگ خود روی می‌داد؛ نیاز به هیچ کوششی از سوی شـما نبود.

و ناگهان یک روز پس از آن نه ماه، تمامی‌دنیا نابود شده است. شما از ریشه کنده شده‌اید. شما در زهدان و متکی به آن بودید، شما با مادر مرتبط بودید: اینک نامرتبط هستید. شما ناگزیرید از مجرای تولد بگذرید، که مجرایی بسیار تنگ و باریک است.

کودک درد فوق العاده‌ای را احساس می‌کند. درد آن چندان است که او ناخودآگاه می‌شود. این یک عملکرد درونی و ذاتی است ـ هر آنگاه که چیزی تحمل ناپذیر شود، ذهن شما را خاموش می‌کند، بدان‌سان که نیازی نیست آن را احساس کنید. در واقع، غیر قابل تحمل نامیدن هر دردی، به طور وجودی خطاست؛ زیرا هر گاه درد تحمل ناپذیر شود شما بیهوش و ناخودآگاه می‌شوید. بنابراین، شما هرگز درد تحمل ناپذیر را نشناخته‌اید - اگر آن را بشناسید، و آگاه باشید، هنوز قابل تحمل است. یک بار که درد به نقطه‌ای برسد که تحمل ناپذیر شود، فوراً تمامی مکانیزم خودآگاهی خاموش می‌شود. شما در اغما فرو می‌روید - در بیهوشی طبیعی.

بنابراین، هر کودکی که از مجرای تولد عبور می‌کند، در اغما فرو می‌رود، و همین حافظه اش را مختل می‌کند. و دوباره او در طریقه‌ای یکسان و قدیمی شروع به بازیگوشی می‌کند، فکر می‌کند که دارد چیز تازه‌ای را انجام می‌دهد.

هیچ کس هیچ چیز تازه‌ای انجام نمی‌دهد. تمامی آنچه را که شما دارید انجام می‌دهید، خیلی وقت‌ها انجام داده‌اید، میلیون‌ها میلیون بار همان کارها را کرده‌اید. چیز تازه‌ای نیست. هیچ چیز تازه نیست. این خشم، این آز، این سکس، این جاه طلبی، این احساس مالکیت و انحصار طلبی – تمامی این‌ها را میلیون‌ها بار انجام داده‌اید. اما به سبب ضایعهٔ تولد، یک گسستگی وجود دارد، یک وقفه. و به دلیل آن وقفه، گذشتهٔ شما دیگر برایتان قابل دسترسی نیست.

از طریق جیغ عمیق آغازین، گذشته می‌تواند قابل دسترسی گردد. اگر شما بتوانید رو به عقب، به درون ضایعهٔ تولد باز گردید، می‌توانید زندگی‌های پیشین خود را به خاطر آورید. اما شما ناگزیر خواهید بود که عمیقاً به درون ضایعهٔ تولد حرکت کنید. و یک بار که به عقب، به درون وضعیت زهدان خودآگاهی خود

بازگردید، ناگهان تمامی سرگذشت خویش را خواهید دید. و آن سرگذشت طولانی است. ملال آور است ـ چیزی جز عذاب، جز عجز و نومیدی نیست.

در کمون جدید، سعی داریم شما را واداریم تا زندگی‌های پیشین خود را به یاد آورید. آنگاه فکر نخواهید کرد که‌این گفته‌های ایکیو غمگنانه اند - آنگاه خواهید دید که‌اینها حقیقت هستند.

اما شما دارید در یک زندگی غیر واقعی زندگی می‌کنید، فکر می‌کنید دارید کارهای تازه‌ای می‌کنید. و چون فکر می‌کنید که این کارها تازه اند، مسحور آنها باقی می‌مانید، مسحور جادوی نو. اگر شما بتوانید به این شناخت برسید که میلیون‌ها بار عاشق شده‌اید، و هر بار نیز یک شکست بوده است، این دیگر غیر ممکن خواهد بود که مجدداً به دام عشق بیفتید. شما خواهید دید که عشق عبث و بیهوده است - که هیچ همروحی وجود ندارد، که هرگز نیز وجود نداشته است، که تنهایی مطلق است، که هیچ راهی برای جمع شدن نیست، هیچ راهی برای اظهار داشتن و انتقال نیست، که هیچ کسی نمی‌تواند شما را بفهمد، که شما نیز نمی‌توانید هیچ کس را بفهمید.

من می‌دانم که این گفته‌ها به ناگزیر غمگنانه اند. چرا؟ چون این گفته‌ها برخی جراحات درونی شما را لمس می‌کنند و چرک‌ها شروع به بیرون تراوشیدن می‌کنند. و همیشه به یاد داشته باشید: پاره‌ای اوقات بهتر است زخم را باز نگهدارید، چون شرط درمان آن این است. اما، به طور قطع، به شهامت نیاز هست؛ بدون شهامت، هیچ چیزی نمی‌تواند انجام شده باشد. برای باز نگاه داشتن زخم به شهامتی عظیم نیاز است – اما این شرط درمان آن است!

شما دوست دارید پنهانش کنید. شما دوست دارید آن را در پس گل‌ها پنهان کنید، شما دوست دارید زخم را به فراموشی بسپارید. شما دوست دارید به درون یک مایهٔ تسلی، یک موجب دلداری حرکت کنید: "ممکن است عشق هنوز روی نداده باشد - حال می‌تواند اتفاق افتد. این بار ممکن است قادر به ساختن آن باشم."

اما عشق نمی‌تواند ممکن باشد. ممکن ساختن آن مسأله‌ای است که به شما متکی نیست. عشق خودش یک ناممکن است. شما را فریب خورده نگه می‌دارد، شما را در نوعی وضعیت خواب گونه نگه می‌دارد.

ایکیو می‌گوید:

"ما تنها به این جهان می‌آییم،

ما این جهان را تنها ترک می‌کنیم..."

با هم بودن وهم است. تنهایی بنیادی‌تر است. عشق وهم است، مراقبه بنیادی‌تر است - اما در نهایت آن نیز یک وهم است. واین جایی است که ایکیو یک گام دیگر به جلو بر می‌دارد و جهشی کوانتومی می‌کند. شما این گفته را بارها و بارها شنیده‌اید: "ما تنها به این جهان می‌آییم، و تنها می‌رویم." اما ایکیو می‌گوید:

این نیز وهم است.

من راه را به شما خواهم آموخت

نه آمدن، نه رفتن!

این ذن است، ذن ناب. همگان تعلیم می‌دهند: عشق وهم است. ذن نهایتاً تعلیم می‌دهد: حتی مراقبه نیز وهم است. بگذارید این را برایتان آشکار کنم.

عشق یعنی با هم بودن - امکان بودن با هم، امکان گم بودن در یکدیگر، امکان ارتباط، امکان همبستگی. وقتی عشق مغلوب شود، کاملاً مغلوب شود، شما شروع به حرکت کردن به سوی مراقبه می‌کنید. مراقبه یعنی قابلیت تنها بودن. اینها دوگانه اند، عشق و مراقبه متضادند. مراقبه یعنی قابلیت ناپیوسته بودن - هیچ نیازی به همبستگی نیست، انسان نزد خویش بسنده است.

بسیاری از مردم به محکم چسبیدن به عالم عشق ادامه می‌دهند؛ معدودی از آن می‌گریزند، و سپس محکم به عالم مراقبه می‌چسبند. ذن می‌گوید: اگر شما به عالم مراقبه بچسبید، شروع می‌کنید به چسبیدن به تنهایی خویش، در این حال شما هنوز هم از حقیقت بسیار به دور افتاده‌اید. چون اگر با هم بودن دروغین است، چگونه تنها بودن می‌تواند راست و واقعی باشد؟

این بزرگترین انقلابی است که ذن به عالم امور روحانی و معنوی آورده است. اگر با هم بودن دروغ است، پس تنها بودن هم نمی‌تواند راست باشد - چون تنها بودن فقط در متن و بستر با هم بودن می‌تواند فهمیده شود. اگر عشق دروغ است، پس مراقبه هم نمی‌تواند راست باشد. آنان که در مورد مراقبه علیه عشق حکم کرده اند، یک تضاد را برگزیده اند. و تضاد متکی به غیر است.

فقط فکر کنید: اگر تاریکی دروغ است، چگونه نور می‌تواند راست باشد؟ اگر درد دروغ است، شادی چگونه می‌تواند راست باشد؟ اگر تولد دروغ است، مرگ چگونه می‌تواند راست باشد؟ اگر "من" دروغ است، "تو" چگونه می‌تواند راست باشد؟ - یا بالعکس. آنها به مثابه زوج هستند. عشق و مراقبه یک زوجند، برای ابد ازدواج کرده اند.

اگر در سکوت عملکرد ذهن خود را مشاهده کنید، خواهید دید که این به طور مداوم در حال روی دادن است...

شما عاشق کسی هستید، و به زودی شروع می‌کنید به احساس کردن اینکه نیازمند فاصله گرفتن و خلوت خاص خود هستید. آن فاصله برای مراقبه مورد نیاز است - شما نمی‌توانید بدین طریق بدان بنگرید، اما دقیقاً این چنین است. با با هم بودن شما شروع به احساس خفگی، ازدحام، و له شدن می‌کنید. و شروع می‌کنید به دیدن این نکته که نیازمند فاصله و فضای خاص خود هستید. شما دوست دارید یک چند روزی تنها باشید.

درست یک روز دیگر، نامه‌ای از یک زن سانیاسین دریافت کردم. دلدارش به غرب رفته بود و او طبیعتاً بسیار نگران و عصبی بود، زیرا بدون محبوبش در اینجا تنها مانده بود. و آن دلدار به پاره‌ای دلایل، جهت برخی کارها مجبور شده بود برود - او دوست داشت که با این زن باقی بماند، اما بالاجبار رفته بود. بنابراین، این زن بسیار مضطرب بود و در عذاب و درد.

اما این زن شگفت زده شده بود - هنگامی‌که دلدارش او را ترک گفت، وی احساس کرد که گویی بار سنگینی از دوشش برداشته شده است. او احساس بسیار خوبی داشت. او در حالی که داشت احساس گناه

می‌کرد، نامه‌ای به من نوشت. گونه‌ای خیانت به نظر می‌رسد: دلدارت رفتــه اســت و تــو احســاس شــادمانی می‌کنی! تو باید گریان باشی، تو باید زار بزنی، تو باید با سیمایی آویزان به این سو و آن سو بروی، به گونه‌ای که هر کس باخبر شود که دلدار تو رفته است. و او احساس شادمانی بسیار می‌کرد، آنقــدر کــه هرگــز ایــن چنین در زندگی اش احساس نکرده بود!

اینک چه دارد روی می‌دهد؟ نیازی به احساس گناه نیست. اگر مردم بیدار و آگاه باشند، این برای همه روی خواهد داد. هر آنگاه که دلدارتان برود، شما خواهید رقصید. در این صورت، لااقل می‌توانید تنها باشــید! ایــن موضوع زمان درازی به طول نمی‌انجامد - طی چند روز از تنهایی خود خسته خواهید شد و شروع به لــه‌لــه زدن برای دلدارتان می‌کنید. این یک تضاد است.

عشق نیاز به تنها بودن را می‌آفریند - تنها بودن ناگزیر است از طریق عشق روی دهد. و هنگامی‌که شما تنها هستید، تنها بودن نیاز به عشق را می‌آفریند ـ عشق ناگزیر است از طریق تنها بودن روی دهد. آنها زوجنــد، زوج‌هایی با مشغله‌ای یکسان.

ذن می‌گوید: مردمی‌که به هیمالیا گریخته و در غارهای خود تنها نشسته اند، دقیقاً به اندازهٔ مردمــی‌کــه بــه دنبال زنان یا مردان می‌دوند و فکر می‌کنند زندگی خود را می‌زیند، احمق هســتند. هــر دو احمقنــد! چــون تضاد را برگزیده اند.

و این توسط هزاران سال تجربه به اثبات رسیده است که مردی که در غارهای هیمالیا می‌نشیند، فقط به زن فکر می‌کند و نه هیچ چیز دیگر. و البته او بیشتر و بیشتر نسبت به زنان هراسناک می‌شود ـ چون زن حتی به آنجا نیز می‌آید، اگر نه جسماً، پس به لحــاظ روان شــناختی. او چنــان مفتــون و مســحور مــی‌شــود کــه لحظه‌هایی هست که شروع به فرافکنی جسمی زنان می‌کند، چندانکه پنداری در آنجا حضور دارند. او شروع به توهم و خیالبافی می‌کند.

در کتب مقدس هند داستان‌هایی از "ریشی"های بزرگ در حال مراقبه کردن در هیمالیا وجود دارد؛ سپس یک روز زنانی زیبا از بهشت برای فریفتن آنان می‌آیند. آنان چرا باید به فریب دادن این مردم بیچاره علاقه‌مند باشند؟ برای چه؟

هیچ کس نمی‌آید، صرفاً خیالات است. آن مردم دیر زمانی در تنهایی زیسته و از تنها بودن خسته شده اند، و حال هیچ کسی نیست تا با او ارتباط برقرار کند. آنان می‌آفرینند، آنان فرافکنی می‌کنند. اذهان ایشان در چنان نیازی است که مجبور به خلق کسی می‌شوند تا با او حرف بزنند. و طبیعتاً، وقتی که شما دارید خلق می‌کنید، چرا زنان زیبا و برهنه‌ای را نیافرینید که گرداگرد شما در حال رقصیدن باشند. این آفریدن، پیامد سرکوب و فرونشانی آنان بود، به همین سبب آنان از جهان گریخته بودند - اما جهان خود در درون ایشان بود.

و شما یک نکتهٔ دیگر را دیده‌اید؟ یک نفر در حالی که در بازار نشسته، خسته، نگران، پرتنش و عصبی، شروع می‌کند به فکر کردن که چگونه از دنیا چشم بپوشد. او حتی با فکرش هم احساس بسیار خوبی دارد: "یک روز از دنیا چشم پوشی خواهم کرد، به هیمالیا خواهم رفت و از سکوت و آرامش هیمالیا لذت خواهم برد." حتی فکر کردن به این مطلب برایش احساسی از خوبی و طراوت می‌آفریند.

در هند به خصوص، مردم دائماً فکر می‌کنند که روزی روزگاری از تمامی این مهملات، این بازار، چشم پوشی کرده و به دیر خواهند گریخت و در آنجا تا به ابد در شادمانی خواهند زیست. آنان نمی‌توانند - به زنانی فکر کنید که از بهشت می‌آیند: آنها خواهند آمد، آنها شما را شکنجه خواهند کرد.

مراقبه و عشق اجزای یک زوج هستند، یک جفت. آنها با هم هستند، آنها برای ابد ازدواج کرده اند - ین / یانگ، آنها نمی‌توانند یکدیگر راترک کنند.

از این روی گفتهٔ ایکیو به طور مطلق راست و واقعی است هنگامی که می‌گوید:

"ما تنها به این جهان می‌آییم،

ما این جهان را تنها ترک می‌کنیم" -

این نیز وهم است.

عشق وهم است، همان سان که مراقبه وهم است. تنها حسن مراقبه این است که می‌تواند شما را از عشق به در آورد. اما به آن نچسبید - صرفاً وسیله‌ای است برای آنکه شما را از عشقتان بیرون بیاورد. مراقبه شما را از توهم عشق بیرون می‌آورد. اما بعد، بلافاصله آن را نیز رها کنید، والا شروع خواهید کرد به آفریدن اوهام جدیدی از مراقبه، برخاستن کوندالینی، وقوع نور در چاکراها... و هزار و یک چیز - که "تجارب روحانی" نامیده می‌شوند. اینها روحانی یا چیزی از این دست نیستند. صرفاً تصورند، خیالند.

شما نمی‌توانید مدتی مدید تنها زندگی کنید. اگر زنان نیایند، آن وقت کوندالینی بر می‌خیزد - چیزی روی می‌دهد، شما نمی‌توانید تنها باشید. شاید آن زنان زیبا فراموش کرده اند بیایند یا شاید از ریشی‌های پیر خسته شده و دیگر نمی‌آیند، یا چه بسا در سایر سیارات درگیرند. آن وقت، ناگزیر باید چیزی روی دهد - شما شروع می‌کنید به دیدن حرکت چاکراها در خویش، پدیدار شدن انرژی؛ در ستون فقراتتان جهشی عظیم روی می‌دهد؛ در کاسۀ سرتان گل نیلوفر سپید می‌شکفد. شما نمی‌توانید تنها باشید! شما دارید دنیا می‌آفرینید - حال نامش را روحانی گذارده‌اید.

این مطرح نیست که شما آن را به چه اسمی صدا کنید. آنچه مطرح است،این پدیدۀ ساده است که شما نمی‌توانید مدتی مدید تنها باشید. شما نمی‌توانید مدتی طولانی با هم باشید، شما نمی‌توانید مدتی طولانی تنها باشید. با هم بودن نیاز به تنها بودن، نیاز به تنها ماندن، را می‌آفرینند. و دیر یا زود در می‌یابید که دارید برای با هم بودن، برای با کسی بودن، پرپر می‌زنید.

این دقیقاً روز و شب است، تابستان و زمستان، به حرکت ادامه می‌دهد - چرخ زندگی.

ایکیو درست می‌گوید. او می‌گوید: حقیقت آن است که انسان در رفتن به فراسوی عشق و مراقبه ناگزیر است. انسان مجبور است به ورای همبسته بودن برود. انسان مجبور است به ماورای تنهایی برود. هنگامی‌که

با هم بودن و تنها بودن هر دو ناپدید شوند، چه باقی می‌ماند؟ هیچ باقی می‌ماند. آن هیچ، طعم هستی است. شما نه با هم هستید و نه تنها. در واقع شما نیستید.

من راه را به شما خواهم آموخت:

نه آمدن، نه رفتن!

و آنگاه کجا می‌توانید بروید؟ آنگاه چه کسی آنجاست که برود؟ از کجا می‌توانید بیایید؟ چه کسی آنجاست که بیاید؟ آنگاه کل آمدن و رفتن ناپدید می‌شود، و آنچه همیشه هست، "شناخته شده" است. "جاودان شناخته شده" است. کل آمدن و رفتن صرفاً رؤیاست. پدیدهٔ زمان، حباب صابون، آنی، گذرا.

هنگامی‌که تمامی این چیزهای گذرا رها شده باشند، با دیدن‌اینکه ارتباط ممکن نیست، همبستگی میسر نیست، شما شروع می‌کنید به حرکت کردن به درون تنهایی. پس از آن یک روز آن پدیدهٔ دیگر را نیز می‌بینید که تنهایی ممکن نیست. آن وقت، بیش از آنکه به عقب، به عشق بازگردید، که طریقتی پیش با افتاده و معمولی است، از تنهایی نیز بیرون می‌پرید. پرش شما ژرف‌تر است، عمیق‌تر می‌پرید.

شما از دو به درون یک وارد می‌شوید، از یک به درون هیچ یک - به درون هیچ. و این دوگانه نیست، دو وجهی نیست؛ شما حتی نمی‌توانید آن را "یک" بنامید. و سرچشمه این است. اقیانوس این است، و ما موج‌های آن هستیم. و با دیدن آن اقیانوس، شما در می‌یابید که هرگز متولد نشده‌اید و هرگز نیز نمی‌میرید. تمامی‌هستی شما یک هستی رؤیایی بود. همه، کل ناپدید شده است.

بودا این تمایل به در عشق بودن یا تنها بودن را سرشت نفس برای باقی ماندن می‌خواند - چه در رابطه و چه در نبود رابطه، نفس می‌خواهد باقی بماند؛ خواه همچون یک عاشق و خواه همچون یک مراقبه کننده، چه به مثابه انسانی دنیوی و چه به عنوان انسانی آن جهانی، نفس می‌خواهد باقی بماند – بودا این سرشت را "آویدیا"، جهل، نام نهاده است.

به خاطر بسپارید، آویدیا نبود دانش معنا نمی‌دهد. آویدیا صرفاً به معنی نا آگاهی، ناهشیاری است. آویدیا سرشتی است برای تلقی کردن نفس به مثابه یک مطلق. این یک وقفه، یک فاصله بین انسان و کائنات می‌آفریند - بدان سبب، انسان در رابطه و پیوند درست خود با دنیا به سر نمی‌برد. این تقلب و دروغ پردازی را بودا آویدیا نام نهاده است - جهل، نبود آگاهی، عدم هشیاری.

شما در درون عشق در یک نوع ناهشیاری حرکت می‌کنید، و در مراقبه نیز به همین ترتیب شما در گونه‌ای از ناآگاهی حرکت می‌کنید. اگر شما بیدار و هشیار شوید، عشق ناپدید می‌شود، مراقبه ناپدید می‌شود.

اما بگذارید شما را نگهدارم، والا کل قضیه را می‌توانید بد تعبیر کنید و کج بفهمید: وقتی آنچه که شما عشق می‌نامید ناپدید شود، نوع دیگری از عشق سر بر می‌دارد و پدیدار می‌شود. شما هیچ تصور مبهمی هم از آن نداشته‌اید. هنگامی‌که مراقبه ناپدید می‌شود، آنگاه نوع کاملاً متفاوتی از مراقبه کردن پدیدار می‌گردد؛ شما هیچ ایده‌ای هم از آن نداشته‌اید. مراقبهٔ شما تلاش است - ممارست است، پرورش است، شرطی سازی است. وقتی این مراقبه رها شود، آنگاه یک کیفیت سادهٔ متفکرانه در وجود شما پدید می‌آید: شما صرفاً ساکت و خاموش هستید، اصلاً نه به هیچ سببی. این نیست که شما دارید برای ساکت بودن تلاش می‌کنید، این نیست که شما برای آرام بودن می‌کوشید، این نیست که شما برای با آرامش و بی دغدغه باقی ماندن دارید سعی می‌کنید. شما فقط آرام هستید - چون کسی برای تولید مزاحمت وجود ندارد. نفس آنجا نیست، تنها دلیل مزاحمت رفته و از میان برخاسته است. شما صرفاً آرام هستید - چنین نیست که دارید برای آرام بودن می‌کوشید. کوشیدن برای آرام بودن صرفاً یعنی که شما مغشوش و پاره پاره‌اید، به دو بخش تقسیم شده‌اید - یکی که دارد می‌کوشد تا شما را آرام سازد، و یکی که در سکوت جان می‌کند و به در و دیوار مشت می‌کوبد. نوعی کشمکش وجود دارد - و کشمکش چگونه می‌تواند متفکرانه باشد؟ اعمال زور، خشونت وجود دارد - و خشونت چگونه می‌تواند آرامش و صلح باشد؟ به این دلیل است که من می‌گویم آن مردمی‌که وضعیت‌های یوگا را به خود تحمیل می‌کنند و به ضرب تکرار مانتراها یا به یک طریقی می‌کوشند آرامش خود را تأمین کنند، مردمی آرام و صلح جو نیستند. آنان صرفاً یک نمای ظاهری، یک دو رویی و ریا را خلق می‌کنند.

هنگامی‌که انسان واقعی در شما پدیدار شود، هنگامی که انسان اصیل در شما پدیدار شود، هیچ تلاشی برای اینکه چیزی باشید وجود ندارد. انسان فقط هست. انسان طبیعی ذن این است. او عشق می‌ورزد - نـه از آن روی که به کسی نیاز دارد؛ او عشق می‌ورزد، از آن روی که نمی‌تواند از عشق ممانعت کند. عشق آنجاسـت، عشق در حال شکوفایی است، و هیچ کسی وجود ندارد که از آن جلوگیری کند، بنابراین او چه مـی‌تـوانـد بـکنـد؟ او متفکر است - نه از آن روی که مراقبه می‌کند؛ او متفکر است، از آن روی که هیچ مزاحمتی، هیچ اختلالی یافته نمی‌شود: سبب اصلی اختلال، تنها سبب نا آرامی، نفس، دیگر آنجا نیست. پراکنده و پاره پاره بودن دیگر آنجا نیست، او یکی است؛ یکپارچه، آرام، یکی شده.

و تمامی این صرفاً خودجوش و خود انگیخته است. و به این سبب است کـه اهـل ذن، انسـان واقعـی ذن را روحانی نمی‌نامد ـ او نه دنیوی است و نه روحانی. او در دنیاست و در عین حال نه از آن. او در بازار زنـدگی می‌کند، اما بازار در او زندگی نمی‌کند.

آموزهٔ بودا مطلقاً منفی است - به یک دلیل مشخص. عشق ناگزیر است نفی شده باشد، و سپس نیز نـاگزیر است نفی شده باشد. حال، این دو برترین چیزها در جهان هستند، ارزشمندترین چیزها. و بودا هر دو را نفی می‌کند.

"سورن کیرکه گارد"، متفکر و عارف دانمارکی، فهمی عمیق در مورد آموزهٔ منفی دارد. وی مـی‌گویـد تنهـا آموزهٔ منفی ممکن است، چون در صورت وجود هر آموزهٔ مثبت، ذهن محکم به آن مـی‌چسـبد و رؤیاهـای تازه‌ای از آن خلق می‌کند. اگر شما از خدا حرف بزنید، ذهن سفت و سخت به خدا می‌چسـبد - خـدا یـک سوژه می‌شود و ذهن شروع می‌کند به فکر کردن: "چگونه با خدا ارتباط بیابم؟ چگونه به خدا برسم؟" و این مجدداً یک موضوع عشق می‌شود. اگر شما دربارهٔ "موشکا" بهشت، آموزش بـدهید، آنگاه ذهن شیفته شدن در آن باب را می‌آغازد: "چگونه آن را تصاحب کنم؟" و حرص و زیاده خواهی رؤیاهایی نوین و کابوس‌هـایی تازه می‌آفریند.

تنها آموزهٔ منفی ممکن است. یک آموزش واقعی ناگزیر از منفی بودن است، یک راه واقعی در مسیر نفی کردن است. چرا؟ چون انسان‌ها به گونه‌ای جدلی مخالف حقیقت هستند، عمداً از آن می‌گریزند. هدف آموزش منفی برآشفتن و وا داشتن انسان به بودن در خویش است، از هنگامی‌که او در حال گریز است، دارد خود را نفی می‌کند. آموزش منفی، انکار انکار است، نفیِ نفی.

تمامی زندگی شما منفی است؛ درست همین حالا، منفی است. شما دارید از خود می‌گریزید ـ نفی شما این است. حال، این نفی فقط با یک نفی دیگر می‌تواند نفی شود. و آنگاه که دو نفی با هم ملاقات کنند، یکدیگر را قطع می‌کنند، یکدیگر را از بین می‌برند، آن دو در این جدال ناپدید می‌شوند.

و مثبت زندگی است؛ حتی مثبت هم نمی‌تواند نامیده شود - هیچ منفی‌ای باقی نمانده است، بنابراین زندگی، هستی نمی‌تواند مثبت نامیده شود. هستی نامتناهی است، حقیقت است؛ جاودان، غایی، مطلق.

راه بودا میانه است – نه این و نه آن. وی می‌گوید: به نفی کردن ادامه بده. لحظه‌ای فرا می‌رسد که دیگر هیچ چیزی برای نفی کردن یافت نمی‌شود؛ و آن لحظه، لحظهٔ نیرواناست. هنگامی‌که هیچ چیزی برای نفی کردن باقی نمانده است، تنها خلأ در دستان شماست، سپس آزادی روی می‌دهد. شما از خویش و کل فرافکنی‌هایش رها شده‌اید.

ما می‌خوریم، دفع می‌کنیم، می‌خوابیم، و بر می‌خیزیم؛

دنیای ما این است.

کل آنچه پس از آن مجبوریم بکنیم

مردن است.

این بیانیه دو معنا دارد. اول، برای انسان جاهل: این زندگی توست، کل زندگی‌ات ـ ببین زندگی‌ات شامل چیست.

ما می‌خوریم، دفع می‌کنیم، می‌خوابیم، و برمی‌خیزیم؛

دنیای ما این است.

این، آن چیزی است که شما در حال انجامش بوده‌اید. ذهن باید کاملاً احمق باشد، والا صرف انجام دادن این چیزها - خوردن، دفع کردن، خوابیدن، برخاستن... و کل دایره، تمامی‌چرخه می‌آغازد. این زندگی شماست. شما در این مسیر حرکت می‌کنید - روز در می‌رسد، روز به آخر می‌رسد، سال در می‌رسد، سال به آخر می‌رسد، زندگی به آخر می‌رسد، شما به حرکت کردن در این مسیر ادامه می‌دهید.

کل آنچه پس از آن مجبوریم بکنیم

مردن است.

فقط یک چیز در آن دایره نمی‌کنجد، و آن مرگ است. دیر یا زود، آن نیز در می‌رسد. کل داستان این است.

"عمر خیام" در رباعیاتش می‌گوید: "گفتگوی کوتاهی بین من و تو وجود داشت، و بعد دیگر نه من بودم و نه تو." فقط یک گفتگوی کوتاه، یک گفتگوی تکراری، تنها وراجی مختصر. خوردن، دفع کردن، خوابیدن و مردن: این کل آن چیزی است که زندگی شما در بر دارد.

اما پرسشی پدیدار می‌شود: ولی این چیزی است که حتی یک فرد روشن ضمیر نیز دائماً انجام می‌دهد. بودا طی چهل سال عمر پس از روشن ضمیر شدنش چه می‌کرد؟ خود ایکیو چه می‌کرد؟ وی سالیان سال روشن ضمیر بر زمین باقی ماند؛ او نیز در حال انجام همین کارها بود.

بله، اما با یک تفاوت. آن تفاوت، فهمیده بودن است. حال، یک انسان ذن به طور مطلق همان سان عادی و معمولی زندگی می‌کند که هر فرد دیگری، شما نمی‌توانید هیچ تمایزی بسازید. برای مثال، اگر شما بروید و یک راهب جین را ببینید، وی به گونه‌ای متفاوت زندگی می‌کند: او در عین حال می‌خورد، دفع می‌کند، می‌خوابد، برمی‌خیزد، و به این سو و آن سو حرکت می‌کند، اما وی طرق خاصی برای خوردن آفریده است. او

خود چیزی را عاید نمی‌دارد، بلکه گدایی می‌کند. او برای دفع کردن نیز طرقی خاص ساخته است؛ او به شیوه‌ای غیر معمول دفع می‌کند. او به آبریزگاهی معمولی نمی‌رود، نه - او مجبور است به خارج شهر برود. او نمی‌تواند از حمام استفاده کند. او یک انسان نامعمول است.

حال، فقط ببینید که ما چه احمقانه ادامه می‌دهیم - چیزهای نامعمول و غیر عادی. راهب جین به خارج از شهر می‌رود. او در روز یک بار غذا می‌خورد. یک فرقهٔ خاص جین حتی از این هم دشوارتر است: آنان ایستاده غذا می‌خورند. راهب جین می‌ایستد و می‌خورد، او برهنه می‌ماند، او هرگز حمام نمی‌کند، او هرگز دندان‌هایش را پاک نمی‌کند. او بر یک بستر نمی‌خوابد. او کف زمین می‌خوابد و زیر و روی خود را کاه یا پوشال می‌ریزد. او هیچ مسکنی ندارد، او از یک جا به جایی دیگر حرکت می‌کند. او دائماً به حرکت کردن و جابه جا شدن ادامه می‌دهد.

اما این تفاوت‌ها در جزئیاتند. اساساً، اعم از آنکه شما برای دفع کردن به خارج شهر بروید، یا صرفاً از همان آبریزگاه معمول استفاده کنید که همگان استفاده می‌کنند، چه تفاوتی دارد؟ اعم از آنکه شما غذایتان را خود تهیه کنید، یا شخص دیگری برایتان غذا تهیه کند و شما گدایی کنید، چه تفاوتی دارد؟ اعم از اینکه شما دو بار یا سه بار یا پنج بار یا فقط یک بار در روز غذا بخورید، این هیچ تفاوتی را موجب می‌شود؟ این چگونه می‌تواند تفاوتی را خلق کند؟ اینها صرفاً خوی و عاداتند، اینها می‌توانند پرورده شوند، پیراسته یا اصلاح شوند.

در آفریقا، قبایلی وجود دارند که در هر بیست و چهار ساعت یک بار غذا می‌خورند. آنها قرن‌هاست که به همین طریق غذا خورده اند، و به این نوع خوردن عادت کرده اند. آنان نمی‌توانند باور کنند که مردم دو بار غذا می‌خورند؛ یک بار کافی است.

حال، این تفاوت‌های در جزئیات صرفاً برای خلق این ایده اند که "من خاص هستم."اینها سکرات نفس هستند.

یک انسان ذن صرفاً همان گونه زندگی می‌کند که شما. این بسیار دشوار است که تفاوتی را در او ببینی، اما تفاوت وجود دارد، تفاوت آنجاست. تفاوت آن است که وی هر آنچه را که در حـال روی دادن اسـت، نظـاره می‌کند - این تنها تفاوت است… او می‌خورد، اما تنها یک شاهد است. حال، این یک تفاوت درونی است. شما نمی‌توانید آن را از بیرون ببینید، اما یک ذره از آن به بیرون نیز رخنه می‌کند. شما می‌توانید ببینید که یک انسان ذن دارد راه می‌رود: او بسیار آگاهانه، بس هوشیارانه راه می‌رود. او آگاهانـه، هوشـیارانه مـی‌خـورد. او حتی آگاهانه می‌خوابد حتی در خواب نیز نوری در حال اشتعال باقی می‌ماند و او هنـوز هـم بـه نظـاره، بـه شاهد بودن ادامه می‌دهد ـ بیدار، آگاه، هشیار. تفاوت این است.

و چون وی هشیار است، از این روی آرام باقی می‌ماند. و چون وی آرام است، از این روی کل دنیا بـرای وی آرام باقی می‌ماند. این دنیایی یکسان است که وی در آن زندگی می‌کند، همین دنیاست، اما گل‌هـای سـرخ بسیار بسیار سرخ‌ترند و سبز بسیار بسیار سبزتر است، و آواز پرندگان لذتی بس سترگ است.

من شنیده‌ام:

بیمار یک دختر جوان و زیبای هنر پیشه بود و از تنش‌های عصبی شکایت داشت. دکتر یک برنامـۀ مصـرف قرص‌های آرام بخش تجویز کرد و به او گفت که دو هفته بعد بازگردد تا ببیند که چه حس می‌کند.

وقتی وی بازگشت، دکتر از او پرسید که آیا هیچ تفاوتی را احساس می‌کند، و او پاسخ داد: "نه، دکتـر، امـا متوجه شده‌ام که سایر مردم خیلی آرامتر به نظر می‌رسند!"

اگر شما آرام باشید، ناگهان خواهید دید که سایر مردم خیلی آرامتر دیده می‌شوند. اگر شما ساکت باشـید، کل جهان به درون سکوتی ژرف فرو می‌افتد. اگر شما مراقب باشید، ناگهان آگاه می‌شـوید کـه درختـان در حال مراقبه اند، صخره‌ها در حال مراقبه انـد. مـاه در مراقبـه‌ای ژرف اسـت، و بـه همـان سـان خورشـید و ستارگان. وقتی که عشق شروع به سرریز کردن از شما می‌کند ـ نه آن عشقی که شما می‌شناسید، بلکه آن عشـقـی که بودا می‌شناسد ـ هنگامی‌که عشق شروع به جاری شدن می‌کند، آنگاه شما ناگهان می‌بینید کـه عشق بر کل مکان‌ها، بر همه جا روان است. عشق از درختان جاری است ـ شما اسمش را رایحه می‌گذاریـد،

آن عشق دارد از خورشید می‌تابد ـ شما اسمش را نور می‌گذارید، آن عشق است! عشق جاذبه است در زمین ـ شما اسمش را جاذبه می‌گذارید، آن عشق است.

عشق سکوت شب است، صدای آواز پرندگان است، جریان رود است، سکوت هیمالیاست.

آنگاه که عشق شما شروع به جاری شدن می‌کند، ناگهان آگاه می‌شوید که عشق از همه جا جاری است ـ که زندگی دربردارندهٔ عشق است، که هستی از خمیره‌ای ساخته شده است که عشق نام دارد. اما نخست می‌باید که این اتفاق در شما روی دهد.

یک انسان ذن همان سان معمولی می‌زید که شما. اما معمولی بودن او معمولی نیست. معمولی بودن او کیفیتی غیر معمولی در خود دارد: لذت از آن می‌تابد، جشن می‌تاباند، شاهد بودن از آن می‌تابد.

یک مرشد بزرگ ذن، "لین چی"، می‌گوید: "آه برادران، در راه، شما باید بدانید که در واقعیت بودیسم هیچ چیز غیر معمولی برای شما وجود ندارد که انجام دهید. شما صرفاً به طور معمول زندگی می‌کنید، بدون آنکه حتی برای انجام هیچ چیز بخصوصی سعی کنید. به نیازهای طبیعی خود دقت کنید، لباس پوشیدن، غذا خوردن، و اگر احساس خستگی کنید، دراز کشیدن. بگذارید مردم جاهل به شما بخندند. انسان‌های دانا مقصود گفتهٔ مرا در می‌یابند."

لین چی می‌گوید: "هیچ کار بخصوصی نکنید، یک کننده نباشید. بگذارید چیزها روی دهند، و یک نظاره گر باشید. و جاهلان به شما خواهند خندید؛ آنان خواهند گفت: "این دیگر چه گونه کیشی است؟"

شما باید به این مردم جاهل برخورد کرده باشید. آنان به شما خواهند گفت: "این دیگر چه گونه طریقتی است؟ به چه دامی‌افتاده‌اید؟ چون مرشدتان هیچ چیز خاصی را به شما نمی‌آموزد."

بله، من هیچ چیز بخصوصی را نمی‌آموزم ـ چون کل ایده‌های خاص بودن دام‌های نفس هستند. من عادی بودن را به شما می‌آموزم، معمولی بودن را. و اگر شما بتوانید در عادی بودن، در معمولی بودن بیارامید،

ناگهان در یک تابش و درخشش غیر معمول به شدت منفجر می‌شوید. درخشـندگی عظیمـی‌در شـما روی خواهد داد.

لین چی درست می‌گوید وقتی که می‌گوید: "بگذارید مردم جاهل بخندند. انسان‌های دانا مقصود گفتـۀ مـرا در می‌یابند." بخورید، بیاشامید و شاد باشید، دقیقاً همچون هر کس دیگر. سعی نکنید که به هـیچ طریقـی خاص باشید. اما موقع خوردن، یک شاهد باقی بمانید. هنگام آشامیدن، یک شاهد باقی بمانیـد. حـین شـاد بودن یک شاهد باقی بمانید و و آن شاهد بودن همه چیز را تغییر خواهـد داد. آن شـاهد بـودن، دگرگـونی است.

فقط آن شاهد بودن است که شما را آگاه می‌سازد به آنکه کیستید.

من نخواهم مرد، من هیچ جایی نخواهم رفت،

من اینجا خواهم بود؛

اما هیچ چیزی از من نپرسید،

من پاسخ نخواهم داد.

این شعر مرگ ایکیو است. چنانکه در ذن مرسم است، هنگامی‌که یک مرشد می‌میرد، مریدانش از وی یـک شعر مرگ درخواست می‌کنند ـ بازپسین اظهار، بازپسین گفته، وصیت نامه. بازپسین کلام در مورد مرگ.

ایکیو می‌گوید:

ما می‌خوریم، دفع می‌کنیم، می‌خوابیم، و بر می‌خیزیم؛

دنیای ما این است.

کل آنچه پس از آن مجبوریم بکنیم

مردن است.

اینک، مرگ دارد می‌آید، و مریدان از وی سرودن بازپسین شعر را درخواست کرده اند. و این آخرین شعر وی بود:

من نخواهم مرد، من هیچ جایی نخواهم رفت،

من اینجا خواهم بود،

اما هیچ چیزی از من نپرسید،

من پاسخ نخواهم داد.

کسی از "رامان ماهاراشی" پرسید - او داشت می‌مرد، از سرطان می‌مرد، و کسی پرسید: "وقتی که شما مردید، به کجا خواهید رفت؟ " و او چشمانش را گشود و گفت: " کجا می‌توانم بروم؟ من اینجا خواهم بود." چون انسانی که روشن ضمیر است هیچ جایی جز اینجا نمی‌شناسد و نه هیچ زمانی جز حال. کل زمان شامل حال است، و کل مکان شامل اینجا. کل هستی او "اینک - اینجا" ست.

من نخواهم مرد...

چون در درجهٔ اول من هرگز متولد نشده‌ام. تولد یک وهم است. و من همچنین نمی‌میرم ـ چگونه می‌توانم بمیرم؟ چون هرگز زاده نشده‌ام. مرگ نیز یک وهم دیگر است. من اینجا خواهم بود، من همیشه اینجا بوده‌ام. من طعم "تائو" هستم. من جزئی از این ابدیت هستم، من موجی در این اقیانوسم. پاره‌ای اوقات به مثابهٔ یک موج، و پاره‌ای اوقات به مثابه یک نه ـ موج. اما من اینجا هستم، و من همیشه اینجا هستم، و من همیشه اینجا خواهم بود. نه آمدن وجود دارد، نه رفتن.

ایکیو می‌گوید:

من راه را به شما خواهم آموخت

نه آمدن، نه رفتن!

تولد و مرگ

هر دو ایدهٔ شما هستند. فهمیدن اینکه مرگ و تولد هر دو ایده‌های ما هستند، بسیار دشوار است. هنگامی‌که یک انسان می‌میرد، در بازپسین لحظاتی که دارد جان می‌سپارد، ایدهٔ تولد را فرا می‌فکند. در بازپسین لحظات، شروع می‌کند به فکر کردن: چگونه بازگردم؟ در چه شکلی؟ کل تجارب زندگی اش در یک شکل خلاصه می‌شوند: یک شکل پدیدار می‌شود.

او به یک طریق مشخص زندگی کرده است ـ او می‌خواسته به طرقی دیگر زندگی کند، اما نتوانسته آن را بسازد. حال، آن صور دیگر مالکیت ذهن وی را در دست خود گرفته اند: "دفعهٔ بعد، دوست دارم این باشم." و هنگامی‌که یک انسان دارد می‌میرد، بازپسین ایده یک بذر می‌شود.

اگر شما بتوانید بدون یک ایده بمیرید، متولد نخواهید شد. تولدتان ایدهٔ شماست؛ آن ایده تولد را می‌آفریند. این تصادفی نیست که شما زاده شده‌اید؛ هیچ چیزی تصادفی نیست. شما خود موجب آن شده‌اید، شما مسئول آن هستید. مردم با اشکالی متفاوت در ذهنشان می‌میرند. آن اشکال تبدیل به خطوطی راهنما می‌شوند ـ سپس مردم مطابق با آن خطوط راهنما وارد یک زهدان مناسب می‌شوند. تولد پدیدار می‌شود.

و شما متعجب خواهید شد بدانید که مرگ نیز ایدهٔ خود شماست. مردم مطابق با ایده‌های خود می‌میرند. در واقع، روان شناسی عمیقاً حدس می‌زند که هر مرگی یک خودکشی است. و این حدس تقریباً واقعی است ـ من می‌گویم "تقریباً"، چون مجبورم بوداها را از این محدوده خارج کنم. اما در مورد هر کس دیگری این گمان واقعیت دارد: مرگ ایدهٔ خود شماست.

شما شروع می‌کنید به خسته شدن از زندگی، دیر یا زود، و شروع می‌کنید به فکر کردن که چگونه بمیرید، چگونه ناپدید شوید. این غیر قابل تحمل است؛ بس است، بس! آیا خیلی از وقت‌ها به ارتکاب خودکشی فکر نکرده‌اید؟

فروید روی این ایده تلو تلو خورد؛ وی آن را "تانتائوس" نام نهاد ـ آرزوی مرگ. هر کسی در ژرفای درونش واجد آن آرزوست. حتی مردمی‌که در تصادف می‌میرند، مردمی مستعد تصادفند که دوست دارند این چنین بمیرند.

ما به خلق‌امکانات و احتمالات در پیرامون خود ادامه می‌دهیم، و هنگامی‌که آنها روی می‌دهند، شگفت زده می‌شویم. فقط به ایده‌های خود بنگرید و ببینید که آنها چگونه زندگی شما را خلق می‌کنند. کسی که فکر می‌کند بسیار ناتوان است، هرگز هیچ چیزی را نمی‌سازد. و او از این روی چیزی نمی‌سازد که این ایده واقعیت وی را می‌آفریند. و او هر چه بیشتر دریابد که به هیچ صورتی توان ساختن چیزی را ندارد، این ایده از رهگذر بروز واکنش بیشتر به اجرا در می‌آید و او بیش از پیش درخواهد یافت که در حال مغلوب شدن است. و بدین‌ترتیب، چرخهٔ بیرحمانه‌ای آغاز می‌گردد.

انسانی که فکر می‌کند موفق می‌شود، موفق می‌شود. انسانی که فکر می‌کند ثروتمند می‌شود، ثروتمند می‌شود. و انسانی که فکر می‌کند ثروتمند نمی‌شود، فقیر باقی می‌ماند. این را امتحان کنید، متعجب خواهید شد. برخی اوقات نمی‌توانید آن را باور کنید.

انسانی که فکر می‌کند هیچ کس را نخواهد یافت که با او دوست شود، هیچ کس را پیدا نخواهد کرد ـ او یک دیوار چین به گرد خود آفریده است، وی در دسترس هیچ کس نیست. او ناگزیر است ثابت کند که ایده اش درست است. و به یاد بسپارید، حتی اگر کسی با دوستی و مهری عظیم هم در او بنگرد، وی او را دفع خواهد کرد. او مجبور است ایده اش را به اثبات برساند، او تعهدی عظیم نسبت به ایده اش دارد. او از ایده اش منحرف نمی‌شود، این ایده بخش مهمی‌از نفس اوست. او ناگزیر است به دنیا نشان دهد که حق با او بود، که هیچ کس نمی‌تواند با او دوست شود، که همگان دشمن هستند. و آرام آرام، همه نیز به سوی دشمنی با وی خواهند چرخید.

فقط ایدهٔ خود را نظاره کنید. شما مستمراً در حال آفریدن زندگی خویش هستید، دائماً دارید زندگی خود را تولید می‌کنید.

روان شناسان به این واقعیت رسیده اند که برای قرن‌های متمادی مردم دارای این ایده بوده اند که زنـدگی شان شامل سه دورهٔ بیست ساله و ده سال است. بدین سبب است که مردم حول و حوش هفتاد سال عمـر می‌کنند؛ هیچ دلیل دیگری وجود ندارد. چون مردم معتقدنـد کـه هفتـاد سـالگی مـرز اسـت ـ آن معـدود موجودات عجیب الخلقه‌ای را که کمی‌دیرتر یا کمی‌زودتر مرده اند، رها کنید؛ البـاقی مـردم امـا از معیـاری متعارف پیروی می‌کنند، پی سپر سنت و عرفند ـ آنان قریب هفتاد سالگی می‌میرند. آنان شروع بـه تهیـه و تدارک می‌کنند، و به محض رسیدن به شصت سالگی آماده مـی‌شـوند؛ بازنشسـته مـی‌شـوند و انـزوا پـیش می‌گیرند و شروع می‌کنند خود را به زور از دنیا بیرون بکشانند؛ آنان مهیا می‌شوند. آنها به مدت ده سال فکر می‌کنند: " حال دارد می‌آید. سه دورهٔ بیست ساله و ده سال. اینک یک سال گذشته است: نـه سـال دیگـر باقی مانده است. دو سال سپری شده: هشت سال دیگـر مانـده اسـت. " آنهـا مسـتمراً خـود را هیپنـوتیزم می‌کنند. و در هفتاد سالگی آنان از دست رفته اند؛ آنها ایدهٔ خود را به اثبات رسانیده و این ایـده را نیـز بـه فرزندان خود انتقال داده اند که زندگی بدین سان است: فقط هفتاد سال.

قبایلی وجود دارند که طولانی‌تر زندگی می‌کنند. در مرز کشمیر در پاکسـتان، قبیلـه‌ای وجـود دارد، قبیلـهٔ هونزا ـ افراد این قبیله بسیار طویل عمر می‌کردند. یکصد سال بسیار سـهل اسـت، یکصـد و بیسـت دشـوار نیست، و یکصد و پنجاه نیز ممکن است. اما از زمانی که آنان با سایر مردم ارتباط یافته اند، شروع کرده انـد به زودتر مردن. غذای آنان یکسان مانده است، همه چیزشان همسان است ـ شرایط اقلیمی‌و آب و هوا، همه چیز یکسان است. اما فقط چون فهمیده اند که مردم زودتر می‌میرند، باید کمی‌احساس گناه کـرده باشـند؛ آنان نیز شروع به زودتر مردن کرده اند ـ انسان ناگزیر است از جمع پیروی کند. طـی سـی سـالگی، چهـل سالگی ناپدید می‌شوند. آنها جزئی از جمع شده اند... سه دورهٔ بیست ساله و ده سال.

زمانی " برناردشاو " در سنوات پیری اش، دنبال جایی برای زندگی می‌گشت... وی سالیانی دراز زندگی کرد، و هنگامی‌که پنجاه ساله بود، در پی یافتن جایی برای زندگی بـود. او مـی‌خواسـت از لنـدن خـارج شـود. و می‌دانید چگونه محل مورد نظرش را پیدا کرد؟ او جستجویی بسیار روان شناسانه انجام داد. او به گورستان‌ها رفت تا سنگ مزارها را ببیند و آنچه را که بر آنها نوشته بودند بخواند. او قبرستانی را یافـت کـه مردگـانش

عمری دراز کرده بودند ـ نود و پنج، نود و هشت، یکصد سال... یک نفر در صد سالگی مرده بود، و بر کتیبهٔ مزارش نوشته بودند: "این مرد نابهنگام مرد " ـ در حالی که وی صد سال زندگی کرده بود! برناردشاو گفت: "اینجا، جای زندگی است. " جایی که مردم فکر می‌کنند مردن در صد سالگی نابهنگام است، وی آن محل را برای زندگی برگزید؛ و بس دراز زیست - ایده کارگر افتاد.

زیست شناسان می‌گویند در کالبد آدمی‌هیچ ضرورت درونی‌ای برای مردن وجود ندارد. شما متعجب خواهید شد بدانید، امکانی وجود دارد که روزی انسان بتواند بسیار بسیار طولانی زندگی کند. چون بدن به طور مداوم به نو کردن خویش ادامه می‌دهد، هیچ نیاز واقعی به مردن وجود ندارد، چون بدن مداوماً خود را احیا می‌کند. سلول‌های پیر ناپدید می‌شوند، سلول‌های تازه از راه می‌رسند؛ طی هفتاد سال زندگی، بدن خود را به کلی تغییر می‌دهد؛ دائماً در حال تجدید خویش است، خود را احیا می‌کند، باز می‌سازد و جوان می‌کند، و این یک پیوستار است. برای بدن هیچ ضرورت درونی‌ای برای مردن وجود ندارد.

حال زیست شناسان بر این نکته توافق دارند. و روان شناسان نیز احساس می‌کنند که سبب مردن مردم می‌تواند به ذهن ایشان مرتبط باشد و به چیزی که در ذهن روی می‌دهد، نه در بدن.

این یکی از بزرگترین آموزه‌های بودیسم است ـ که تولد ذهن است، مرگ ذهن است. همه ایده هستند. و شما نه این و نه آن هستید.

من نخواهم مرد، من هیچ جایی نخواهم رفت،

من اینجا خواهم بود؛

اما هیچ چیزی از من نپرسید،

من پاسخ نخواهم داد.

چون این نمی‌تواند فهمیده شود، ناگزیر است زیسته شود، دیده شود؛ این مـی‌بایسـت چشـیده شـود. فقـط عمیقاً به درون خویش بروید، نظاره کنید، شاهد باشید: آیا دارید به مردن فکر می‌کنید؟ پس در حال آفریدن بذرید. در واقع تولد مرگ را می‌آفریند.

درست چند ماه پیش از این، من در مورد ضایعهٔ تولد صحبت کردم. هنگامی‌که کودکی متولد می‌شـود، آن کودک فکر می‌کند که تولد مرگ است.

این طبیعی است، چون او داشت به زیبایی بسیار زندگی می‌کـرد. وی از بهشـت رانـده شـده اسـت. در هـر کودکی، حضرت آدم (ع) از بهشت رانده می‌شود ـ او در باغ عدن بود، اینک اخراج شده اسـت. زنـدگی آن بود، و این مرگ به نظر می‌رسد.

و هر کودکی، در تمامی‌زندگی اش، می‌خواهد به درون زهدان مادر بازگردد. ما زهدان‌هـای جـایگزین خلـق می‌کنیم. اتاق خواب‌های ما زهدان هستند - اتاق خواب‌های در بسته با پرده‌های تیره؛ شما در شب چراغ‌هـا را خاموش می‌کنید، اتاق خواب تاریک می‌شود، به همان تاریکی که درون زهدان است. سپس بسـتر، بسـتر گرم و نرم، بالش‌ها، تشک، پتوها ـ و در آغوش گرم و نرم بستر جا خوش می‌کنید، و حالتی شبیه به حالـت بدن در زهدان به خود می‌گیرید. گرمای بستر، تاریکی تمامی‌پیرامـون، آسـایش، سـکوت... شـما دوبـاره در زهدان باز خفته‌اید.

هر خواب در هر شبی یک بازآفرینی زهدان است؛ یک مـرگ کوچـک اسـت. بـه ایـن سـبب کـه در صـبح برخاستن را بسیار دشوار می‌یابید ـ چون برخاستن دوباره در صبح، مخل ناخودآگاهی عمیـق شماسـت. آن برخاستن، تولدی مجدد است ـ ضایعهٔ تولد هنوز هم کماکان بر شما تأثیر می‌گذارد.

شما تعجب خواهید کرد که مردم بدوی هیچ مشکلی در صبح زود برخاستن ندارند. آنان با طلوع آفتـاب بـه راحتی بر می‌خیزند، اصلاً هیچ مشکلی وجود ندارد. و دلیلش نیز این است که ایشان به هنگام تولد مشـکل چندانی نداشته اند. در جوامع بدوی، کودک با چنان رنج و عذابی که در جوامع متمدن روی مـی‌دهـد، زاده

نمی‌شود. مادر دردی عظیم تحمل نمی‌کند. زایین آنان بسیار ساده است؛ درست شبیه زاییدن حیوانات است.

مادر ممکن است در حال کار در مزرعه باشد، وی همانجا کودکش را به دنیا آورده و او را به خانه می‌آورد. یا ممکن است درست سر ظهر باشد و او کلاً کار نکند ـ او کودک را کنار درخت می‌گذارد، کار را تمام می‌کند و بعد وی را بر می‌دارد و به خانه باز می‌گردد. هیچ بستری مورد نیاز نیست، به هیچ دارویی احتیاج ندارد، وی هیچ دردی احساس نمی‌کند. برعکس، سرمستی عظیمی‌را حس می‌کند. زادن کودک برای وی از هر تجربهٔ جنسی وجدآورتر و سرمست کننده‌تر است. و کودک بسیار به سهولت متولد می‌شود، او نیز ضایعهٔ تولد ندارد.

به این دلیل است که مردم بدوی صبح زود از خواب بر می‌خیزند. هر چه جامعه متمدن‌تر شود، بیدار شدن در صبح زود دشوارتر می‌شود...

یک روز دیگر در مورد "پادما" پرس و جو کردم. ساعت یازده صبح بود، و او هنوز خوابیده بود. وی باید عذاب عظیمی‌در ضایعهٔ تولد متحمل شده باشد. اگر شما در ضایعهٔ تولد رنج عظیمی‌را تحمل کرده باشید، هر روز صبح احساس می‌کنید که برخاستن از بستر بسیار دشوار است؛ بدنتان می‌خواهد در بستر باقی بماند. این است، بدن شما می‌خواهد در زهدان باقی بماند ـ نمی‌خواهد از آن بیرون بیاید، شما ناگزیر باید به زور آن را بیرون بکشانید.

تولد مرگ را می‌آفریند. هر خوابی یک مرگ کوچک است. بدین سبب است که بسیاری از مردم عشق ورزی در بستر را دشوار می‌یابند، زیرا ایدهٔ مرگ را بر می‌انگیزد. آنها کمی‌هراسناک می‌شوند. آنان عشق ورزی در جایی دیگر را به مراتب سهل‌تر می‌یابند و در بستر بسیار دشوار. و برای برخی از مردم این واقعاً غیر ممکن است، زیرا کل ایدهٔ بستر زنده کنندهٔ جو مرگ در نزد ایشان است.

مردم در بسترهایشان می‌میرند. نود و نه درصد از مردم در رختخواب می‌میرند. طبیعتاً، این طبیعی به نظر می‌رسد: یک روز آنان در بستر ناپدید می‌شوند. و در تمامی‌زندگی، آنان فکر می‌کنند که چگونه زهدان را

دوباره بیافرینند. خانه‌های شما یک باز آفرینی زهدان هستند. هر چه چیزی به زهدان نزدیک‌تر و شبیه‌تر باشد، احساس راحتی بیشتری را موجب می‌شود.

من نخواهم مرد، من هیچ جایی نخواهم رفت،

من اینجا خواهم بود؛

اما هیچ چیزی را از من نپرسید،

من پاسخ نخواهم داد.

مرگ دروغ است، همان سان که تولد دروغ است. شما فراسوی تولد و مرگید. شما به درون تولد می‌آیید، شما شکل تولد را به خود می‌گیرید، و سپس به فراسوی آن شکل، به درون مرگ می‌روید - اما شما بی شکل هستید. ولی هیچ چیزی در مورد آن نمی‌توان گفت؛ می‌بایست تجربه شود.

هر آنچه می‌تواند باشد،

کا آن جزئی از جهان وهم است،

خود مرگ

چیزی واقعی نیست.

مرگ بزرگترین توهم است، بعد از آن فقط تولد. شما جاودان هستید.

ایکیو عادت داشت رویکرد خود به تولد و مرگ را چنین بنامد: " داروی نه زادن نه مردن. " وی عادت داشت بگوید: "این قادر است کل بیماری‌ها را مداوا کند " ـ چون کل بیماری‌ها یک جایی مابین تولد و مرگ قرار دارند. اگر شما بتوانید ایدهٔ تولد و مرگ را رها کنید، آنگاه همه چیز رها می‌شود. سپس، شما نیاز ندارید در مورد عشق نگران باشید، و نیاز ندارید در مورد مراقبه نگران باشید. آنگاه دیگر نه با هم بودنی وجود دارد و نه تنها بودنی هست.

شما با کل هستید. چگونه می‌توانید تنها باشید؟ و چگونه می‌توانید با هم باشید؟ چون هیچ کس دیگری جز کل وجود ندارد. کل، کل است ـ نه چیزی کنار آن است، نه چیزی بیرون آن ـ بنابراین همراه با هیچ کس نمی‌تواند باشد. بدین سبب است که با هم بودن غیر ممکن است. اما شما تنها هم نمی‌توانید باشید، چون دقیقاً همان ایدهٔ " من تنها هستم "، احساس جدا بودن از کل را در شما خلق می‌کند. شما در درون کل هستید، شما کل هستید.

شما باید در آرزوی شناختن راه باشید

هم در این جهان،

و هم در آن یکی،

مردی از جنس بخشش و اخلاص را طلب کنید.

ایکیو می‌گوید: از من نپرسید، من پاسخ نخواهم داد. ابتدا، تجربه این چنین است، نمی‌تواند پاسخ داده شود. اما یک چیز می‌تواند به اجرا درآید، و آن چیزی است که بوداها دائماً انجام می‌دهند: آنان به راه اشاره می‌کنند. آنان نمی‌گویند چه روی خواهد داد، چه روی می‌دهد، اما می‌گویند که چگونه می‌تواند روی دهد.

شما باید در آرزوی شناختن راه باشید...

هرگز در مورد آن تجربه نپرسید، بیان کردنی نیست، تجربه شدنی است. اما دربارهٔ راه بپرسید، سپس چیزهایی می‌توانند گفته شوند ـ که چگونه به درونش بروید، از چه ابزارهایی استفاده کنید، از کجا بیاغازید، و چگونه از آن چرخهٔ بیرحمانه و خطرناک خارج شوید. چگونه از عشق بیرون بروید: مراقبه کمک خواهد کرد چگونه از مراقبه بیرون بروید: اعتماد به هستی، به زندگی کمک خواهد کرد.

و آنگاه که شما بیرون از مراقبه و بیرون از عشق هستید، عشق و مراقبه خود به خود، هماهنگ با خود روی خواهند داد.

آنها چیزهایی کوچک و آفریدهٔ شما نخواهند بود، آنها هدایای پروردگار خواهند بود.

شما باید در آرزوی شناختن راه باشید

هم در این جهان،

و هم در آن یکی،

مردی از جنس بخشش و اخلاص را طلب کنید.

اما چگونه بودا را بیابید؟ دو چیز، ایکیو می‌گوید: اخلاص و بخشش. مهرورزی او ایده را به شما خواهد داد ـ عشق او، فوران و سرریز کردن عشقش، بی هیچ سببی در کل.

اگر شما بتوانید انسانی از جنس عشق بیابید... این کلمات را به خاطر داشته باشید: " یک نیم نگاه از انسانی واقعی همان است و در عشق بودن شما همان. " سپس شما عشق هستید. اگر شما بتوانید انسانی از جنس عشق بیابید، آن وقت فرصت را از دست ندهید. او در است: به درونش وارد شوید. و شما اخلاص را خواهید یافت.

به یاد داشته باشید، اخلاص به معنای جدیت نیست؛ به معنای راستی و حقیقت است، به معنای درستی و اصالت است. و شما چگونه قضاوت خواهید کرد که آن انسان اصیل و راستین است یا نه؟ فقط یک چیز برای به خاطر داشتن وجود دارد: حقیقت متضاد است. صرفاً ناراستی متضاد نیست. اگر انسانی را بسیار زاسخ و منسجم یافتید، از وی دوری کنید، زیرا این بدان معناست که وی صرفاً در حال فلسفه بافی است. او تا به حال هیچ چیزی را تجربه نکرده است، او انسانی با اخلاص نیست.

یک انسان مخلص، کسی است که به راحتی صرفاً هر آنچه را که مطرح است باز می‌گوید ـ اعم از آنکه به خلاف رأی وی باشد، اعم از آنکه راسخ یا ناراسخ باشد، برای وی هیچ تفاوتی نمی‌کند.

تعریف ذن از حقیقت را به خاطر بسپارید: حقیقت چیزی است که به طور عکس نیز حقیقت باشد. بنابراین، یک انسان مخلص ناگزیر است متضاد باشد. و این جایی است که ما به خطا می‌رویم و نکته‌ای است که از دست می‌دهیم.

اگر شما به تضاد برخورد کنید، فکر می‌کنید: "این انسانی بی اخلاص است؛ چگونه وی می‌تواند راستین باشد؟ " شما ایده‌ای دارید که طبق آن حقیقت ناگزیر از راسخ بودن است ـ و همین شما را از یافتن بوداها باز می‌دارد. و شما به دام منطقیون، فلاسفه، و متفکرین می‌افتید.

یک بودا اساساً، بنیاداً، و تلویحاً متضاد است ـ چون وی حقیقت را در کلیت و تمامیت آن می‌بیند. و تمامیت متضاد است. تمامیت هر دوست: شب و روز، عشق و مراقبه. کلیت هر دوست: این و آن، مریی و نامریی. تمامیت هم مرگ است و هم تولد و هم هیچ یک، نه این و نه آن. کلیت یعنی همه چیز بس بغرنج است، بس پیچیده، شما قادر نیستید هیچ اظهار نظر راسخی در مورد آن بکنید. شما ناگزیرید به تکذیب کردن خویش ادامه بدهید.

اگر شما بتوانید انسانی از جنس تضاد را بیابید، می‌توانید به کسی که می‌داند و می‌شناسد نزدیک باشید. حقیقت آن است که بالعکس نیز حقیقت است.

درون تضاد دنبال اخلاص بگردید، از طریق تضاد جستجویش کنید. آن انسان چنان مخلص است که مهیای ناراسخ شدن است. وی آن چندان مخلص که آمادهٔ دیوانه خطاب شدن. اخلاص وی آنقدر است که نمی‌کوشد شما را از طریق منطق متقاعد کند. او یک فروشنده نیست. وی نگران متقاعد کردن شما نیست. او فقط هر آن چیزی را که مطرح است، اظهار می‌دارد ـ اعم از آنکه شما متقاعد شوید یا متقاعد نشوید، این دیگر به عهدهٔ خود شماست. او به هیچ طریقی خواستار تحمیل کردن چیزی به شما نیست. او برای کمک کردن آماده است، نه برای واداشتن شما، نه برای مجبور ساختن شما.

و بخشش چیست؟ بخشش به معنای‌ترحم نیست. بودا به شماترحم نمی‌کند، چون‌ترحم از نفس پدیدار می‌شود. آنان بخشنده اند، آنان مهرورزند ـ و تفاوت عظیم است. ترحم از نفس بر می‌خیزد.

درست یک روز دیگر، یک کسی از من پرسشی کرد: " گروه‌ها، گروه درمانی‌هایی که اینجا در جریان است، بسیار سخت و بیرحمانه اند. چگونه شما، انسانی مهرورز، چنین اجازه‌ای به آنان می‌دهید؟ " و نه فقط ایـن؛ وی به رویدادی اشاره می‌کرد که من چند روز پیش از آن خاطر نشـان کـرده بـودم کـه یکـی از دوسـتانم می‌خواست مرتکب خودکشی شود. او اشاره می‌کرد که " با شنیدن آن داستان، فکر کردم که شما نیز بسیار بیرحم هستید. شما آن مرد را به عدم ارتکاب خودکشی‌ترغیب نکردید؛ برعکس، شما آماده بودید وی را بـه رودخانه ببرید تا از بالای صخره به پایین بپرد و بمیرد. این دیگر چه نوع مهرورزی است؟ "

شما کل داستان را از دست داده‌اید. او جان به در برد! شما آن نکته را از دست داده‌اید. این مطرح نیست که وی چگونه جان به در برد ـ نکته این است که وی جان به در برد. پیامد را بنگرید.

یک انسان مهرورز پیامد را می‌نگرد. اینکه وی از چه ابزاری استفاده می‌کند مهم نیسـت. او آمـادهٔ اسـتفاده کردن از هر ابزاری است ـ فقط پیامد عینی را بنگرید. یک انسان مهرورز، احساساتی، عاطفی و نازک نارنجی نیست. شما دوست داشتید من او را بغل کرده و زار زار بگریم... اما آن وقت او می‌خواست مرتکب خودکشی شود! مهرورزی این بود؟ من او را به سوی خودکشی راندم؟ این چیـزی بـود کـه والـدینش، مـادر و پـدر و دوستانش می‌کردند، آنان وی را به سوی ارتکاب خودکشی می‌راندند. هر چه آنان بیشتر می‌کوشیدند منعش کنند، وی بیشتر می‌کوشید نه بگوید. در واقع، وی بیشتر و بیشتر در مورد خودکشی به هیجـان مـی‌آمـد و برانگیخته می‌شد، به دلیل وجود همان مردم، به دلیل توجه آنان. و همگی آنان مردمی‌مهربان بودنـد، آن‌هـا وی را دوست داشتند ـ اما تفاوت را ببینید.

دو نوع عشق وجود دارد: یکی احساساتی و عاطفی است؛ این کمکی نمی‌کند. دیگری واقعی و عینـی اسـت؛ این کمک می‌کند. اما آن وقت فردی که سرشار از عشق عینی است، تصمیم می‌گیرد که چگونه حرکت کند. تنها علاقهٔ وی این است که چگونه مردم را حفظ کند، که چگونه نجاتشان بدهد.

من می‌خواستم این دوست را نجات دهم، به این سبب آنقدر بیرحم بودم. و من همچنین می‌خواهم شما را نیز نجات دهم، به این سبب است که تمامی‌گروه درمانی‌های اینجا بیرحمانه اند. پاره‌ای از اوقات، مردمی‌که می‌بایست بیشتر بدانند، دچار کج فهمی‌شده سوء تعبیر می‌کنند.

این، چیزی بود که برای یک سانیاسین اتفاق افتاد: " گیت گوویند ". او از اهالی " اسیلن " بود، یکی از قاتی کرده‌های اسیلن، بنابراین همه چیز را در مورد گروه درمانی می‌شناخت. اما وی هیچ چیزی در مورد من نمی‌دانست و از هیچ چیزی هم در مورد مهرورزی واقعی خبر نداشت. با دیدن رویارویی‌های گروهی در اینجا، وی بسیار متزلزل شده بود. و او حتی شجاعت کافی هم نداشت تا این مسأله را به من بگوید ـ چون پس از مواجهۀ گروهی، من به خصوص از او پرسیدم: " گیت گوویند، چه فکر می‌کنی؟ " و او گفت: " کلاً خوب است، همه چیز عالی است، من از آن لذت بردم " ـ یا چیزی شبیه به این.

اما در بازگشت به خانه، وی شروع به پخش کردن خبرها در اطراف کرد: " به پویا نروید. ان مردم خطرناک هستند، گروهها بسیار خشن و بیرحم هستند. "

او تمامی نکته و کل هدف را کج فهمید. اما این چیزی است که در مورد مردم فاضل روی می‌دهد. چون وی فکر می‌کرد می‌داند ـ و او در مورد مواجهۀ گروهها شناخت داشت، اما این را نمی‌دانست که وقتی مواجهۀ گروهی توسط یک انسان مهرورز به کار گرفته می‌شوند، چیز کاملاً متفاوتی است. وی در مورد گروه درمانی مطلع بود، اما هیچ چیزی دربارۀ بوداها نمی‌دانست.

در اینجا، گروه درمانی‌ها دقیقاً شبیه گروه درمانی‌های اسیلن نیستند. در اینجا، صرفاً به عنوان یک ابزار از آنها استفاده می‌شود ـ برای از بین بردن چیزی، برای لرزانیدن شما در بیداری. تمامی‌هدف ان است که شما را بلرزاند و از خواب بیرون بیاورد. کل انواع و اقسام چیزها مورد استفاده قرار خواهند گرفت. اگر پاره‌ای اوقات به یک دشنه برای فرو کردن در قلب شما نیاز باشد، از آن استفاده خواهد شد. اگر به شمشیر احتیاج باشد، در آن صورت از آن استفاده می‌شود.

فرمودهٔ مسیح (ع) را به خاطر داشته باشید: " من برای آوردن صلح به دنیـا نیامـده‌ام، بلکـه بـرای آوردن شمشیر آمده‌ام. " منظور وی چیست؟ انسانی از جنس مهرورزی! فقط چیزی مثل شمشیر می‌تواند شما را از خواب بیرون آورد.

بنابراین، وقتی به یک انسان از جنس بخشش برخورد می‌کنید، به یاد داشته باشید: تمامی‌هدفش این اسـت که شما را چگونه بیدار کند. او احساساتی و نازک نارنجی نیست، او با شما نخواهد گریست؛ او بسیار عینـی، واقعی و علمی‌خواهد بود. اما او شما را حس می‌کند، او شما را دوست دارد، او می‌خواهد به شما کمک کند. و فقط اوست که می‌تواند به شما کمک کند. کل آن مردمان احساساتی و جمیع آن مهملات عاطفی کمکی نمی‌کنند. اگر اینها کمک می‌کردند، شما نجات یافته بودید.

بنابراین، هر آنگاه که مردی از جنس اخلاص، مردی از جنس صفا یافتید، یک انسان متضاد، حقیقی، کسـی که تمامی‌علاقه و تعلقش حقیقت است... حتی اگر این وی را بالعکس بنمایاند، او آماده است؛ او حقیقـت را صرفاً محض متقاعد کردن تغییر نمی‌دهد. و تمامی‌علاقه و تعلق خاطرش این است که به مردم کمک کند تا بیدار و آگاه شوند ـ اگر حتی پاره‌ای اوقات به شیوه‌هایی خشن نیازمند باشد، وی برای استفادهٔ از آنها آماده است.

این انسانی از جنس مهرورزی و اخلاص است.

و فقط انسانی از جنس مهرورزی و اخلاص می‌تواند مرشد باشد. از آن کسان که شـما را تسـلی مـی‌دهنـد، پرهیز کنید. آن کسانی را دنبال کنید که آمادهٔ نابود کردن شما هستند ـ چون فقط هنگامی‌که شـما نـابود شوید، حق تولد می‌یابید.

مقایسه نکن، خودت باش!

حسادت چیست و چرا اینقدر دردآور است؟

اشو:

حسادت سنجیدن است، مقایسه است. و ما به سنجیدن فکر کرده‌ایم، ما نسبت به مقایسه شرطی شده‌ایم، همیشه در حال مقایسه هستیم. دیگری خانهٔ بهتری دارد، دیگری بدن زیباتری دارد، دیگری پول بیشتری دارد، دیگری شخصیت پرجذبه‌تری دارد. مقایسه، تداوم مقایسهٔ خویش با هر آن کس که از کنارتان می‌گذرد، و پیامدش حسادتی عظیم خواهد بود؛ محصول جانبی شرطی شدن نسبت به مقایسه.

والا، اگر شما مقایسه را رها کنید، حسادت ناپدید می‌شود. آنگاه به راحتی می‌فهمید که خودتان هستید و هیچ کس دیگری نیستید، و نیازی هم نیست کس دیگری باشید. این خوب است که شما خودتان را با درختان مقایسه نمی‌کنید، والا شروع به احساس حسادتی عظیم می‌کردید: چرا سبز نیستید؟ و چرا خداوند اینقدر نسبت به شما سختگیر بوده است... و گل هم نمی‌دهید. این بهتر است که شما خود را با پرندگان نمی‌سنجید، با رودخانه‌ها، با کوه‌ها؛ والا رنج بسیاری می‌بردید. شما فقط خود را با بنی نوع انسان مقایسه می‌کنید، چون شرطی شده‌اید که خود را فقط با انسان‌ها مقایسه کنید؛ شما خود را با طاووس‌ها، با طوطی‌ها نمی‌سنجید. والا ،حسادت شما بیشتر و بیشتر می‌شد: شما چنان بار سنگینی از حسادت را متحمل شده‌اید که اصلاً قادر به زندگی کردن نیستید.

مقایسه نگرشی بسیار احمقانه است، چون هر فردی یگانه و یکتاست و غیر قابل مقایسه. یک بار که فهم این نکته در شما جا بیفتد، حسادت ناپدید می‌شود. هر فردی یگانه و غیر قابل مقایسه است. شما فقط خودتـان هستید: هیچ کس هرگز شبیه شما نبوده است، و هیچ کس هرگز شبیه شما نخواهد بود. و نیازی هم نیست که شما شبیه هیچ کس دیگری باشید.

خداوند فقط نسخی اصیل می‌آفریند، به کپی‌های کاربن معتقد نیست. یک دسته جوجه داخل حیاط بودنـد که یک توپ فوتبال پروازکنان از فراز پرچین گذشت و وسط آنها فرود آمد. خروس تاتی تاتی کرد و به طرف توپ رفت، آن را بررسی کرد و سپس گفت:" من گله نمی‌کنم دخترها، اما این کار را ببینید، این تخم‌هـا از در بغلی بیرون می‌آیند. "

در بغلی، چیزهای بزرگی اتفاق می‌افتد: علف سبزتر است؛ گل سرخ، سرخ‌تر است. به نظر می‌رسد کـه همـه بسیار خوشحالند ـ جز خود شما. شما دائماً در حال مقایسه‌اید. و در مـورد دیـگران نـیز قضیه یکسان است، آنها نیز در حال مقایسه اند. شاید آنها فکر می‌کنند علف‌های زمین شما سبزتر است ـ چمن شما همیشـه از دور سبزتر به نظر می‌رسد ـ شما همسر زیباتری دارید... شما خسته‌اید، نمی‌توانید باور کنید کـه چطـور بـه خودتان اجازه دادید به دام این زن بیفتید، نمی‌دانید چطور از شر او خلاص شوید ـ و همسایه ممکن اسـت به شما حسادت کند که چنین همسر زیبایی دارید! و شما نیز ممکن است به او حسادت کنید...

هر کسـی نسـبت بـه دیگری حسـادت می‌کند. و ما به سبب حسادت چنین جهنمی‌خلق مـی‌کنـیم، و بـه سبب حسادت بسیار بدجنس و شرور می‌شویم.

کشاورز سالخورده‌ای داشت با بدخلقی به ویرانی‌های سیل می‌نگریسـت. همسـایه اش فریـاد زد: " هـی! آب تمام خوک‌هایت را به پایین خلیج برده است. " کشاورز پرسید:" خوک‌های تامپسن چه شده اند؟ "

ـ " آنها را هم آب برده. "

ـ " و خوک‌های لارسن؟ "

ـ " بله. "

کـشاورز سالخورده با خوشحالی فریاد زد: " به آن بدی هم که من فکر می‌کردم نیست. "

اگر همه در بدبختی باشند، این احساس خوبی است؛ اگر همه متضرر باشند، این احساس خوبی اسـت. اگـر همه شادمان و کامیاب باشند، این به مذاق آدمی‌بس تلخ‌تر می‌آید.

اما در درجهٔ اول چرا ایدهٔ غیر به سر شما خطور می‌کند؟ مجدداً بگذارید شما را یادآور شوم: چون شما اجازه نداده‌اید جوهر خودتان جاری شود؛ اجازه نداده‌اید که سعادت و خـوش بختـی خودتـان رشـد کنـد؛ اجـازه نداده‌اید وجود خودتان شکوفا شود، از این روی از درون احساس تهی بودن می‌کنید، و به بیرون دیگران نگاه می‌کنید، چون فقط بیرون می‌تواند دیده شود.

شما درون خود و بیرون دیگران را می‌شناسید: همین حسادت می‌آفریند. آنان نیز بیرون شما و درون خود را می‌شناسند: همین حسادت می‌آفریند. هیچ کس دیگری درون شما را نمی‌شناسد. اینجاست که خود را هیچ و بی ارزش می‌دانید. و دیگران از بیرون شاد و خندان به نظر می‌رسند. لبخند آنان می‌تواند ساختگی باشـد، اما شما چگونه بدانید ساختگی است؟ ممکن است قلوب ایشان نیز خندان باشد. شما مـی‌دانیـد کـه لبخنـد خودتان ساختگی است، چون قلب شما اصلاً خندان نیست، شاید که زار و گریان باشد.

شما مرکزیت درون خود را می‌شناسید، و فقط شما آن را می‌شناسید، نه هیچ کس دیگر. و شما ظاهر همـه را می‌شناسید، و ظاهر مردم زیباست. ظواهر هنر نما و فریبنده اند.

حکایتی کهن از اهل تصوف وجود دارد:

مردی از تحمل بار سنگین رنج و مرارت خود سرگردان بود. وی عادت داشت هر روز به درگاه پروردگار دعـا کند: " چرا من؟ همه شادمان به نظر می‌رسند، چرا فقط من در چنین عذاب الیمی‌هسـتم؟ " یـک روز، بـه سبب درماندگی بسیار، وی به درگاه خداوند دعا کرد: " پروردگارا، می‌توانید رنجهای هر کس دیگـری را بـه من بدهید، من برای پذیرش آن آماده‌ام. اما رنج مرا بردارید، بیش از این دیگر تاب تحملش را ندارم. "

آن شب، وی خواب زیبایی دید ـ زیبا و افشاکننده. او آن شب در خواب دید که پروردگار در آسـمان ظـاهر شد و به وی و دیگران فرمود: " همگی رنج‌های خود را به معبد بیاورید. " همه از رنج‌های خود خسته بودند. در واقع، جملگی یک زمانی دعا کرده بودند: " من برای پذیرفتن رنج‌های هر کس دیگری آماده‌ام، امـا رنـج مرا از من دور کنید؛ رنج من بس سترگ است، رنج من غیر قابل تحمل است. "

بنابراین، هر کسی رنج‌هایش را در یک کیف جمع کرد، و همه به معبد رسیدند. تمامی‌آنان بسیار خوشـحال به نظر می‌رسیدند که روز فرا رسیده و دعاهایشان مستجاب شده بود. و آن مرد نیز رنج‌هایش را برداشت و به سوی معبد شتافت.

و آنگاه خداوند فرمود: " کیف‌هایتان را کنار دیوار بگذارید. " همه کیف‌هایشان را کنار دیوار گذاشتند، و بعد خداوند فرمود: " حالا می‌توانید انتخاب کنید. هر کسی می‌تواند هر کیفی را که می‌خواهد بردارد. "

و شگفت انگیزترین چیز این بود: این مردی که همیشه در حال دعا کردن بود، به سوی کیف خود شتافت، و پیش از انکه هر کس دیگری بتواند آن را برگزیند، کیف را برداشت! اما او نیز شگفت زده بود، چون دیگران نیز به سوی کیف‌های خودشان شتافتند، و همگی از انتخاب مجدد رنج خویش شادمان بودند. موضوع از چه قرار بود؟ برای نخستین بار، هر کسی بدبختی‌های دیگران، رنج‌های دیگران را دیده بود ـ کیف‌های آنها نیـز به همان بزرگی و یا حتی بزرگتر بود!

و مسأله دوم این بود که هر کس به رنج‌های خود خو گرفته بود. حال انتخاب رنج‌های دیگری ـ کسـی چـه می‌داند که چگونه رنجی درون کیف خواهد بود؟ دردسر چرا؟ حداقل رنج خودتان با شما آشناست، و شما به یکدیگر عادت کرده‌اید، و آن رنج‌ها نسبتاً خوب و قابل تحمل هستند. سالیان بسیار آنهـا را تـاب آورده‌ایـد ـ چرا چیزی ناشناخته را بر گزینید؟

و همگی خوشحال و شادمان به خانه رفتند. هیچ چیزی تغییر نکرده بـود، آنـان همـان رنـج‌هـا را بـا خـود برگردانیده بودند، اما جملگی شاد بودند و لبخند می‌زدند و از اینکه توانسته بودند کیف خـود را بـاز آورنـد، لذتی می‌بردند.

صبح آن شب، وی به درگاه خداوند دعا کرد و گفت: " برای این رؤیا سپاسگزارم؛ دیگـر هرگـز درخواسـتی نخواهم کرد. هر آنچه را که شما به من داده‌اید، برای من خوب است، باید برایم خوب باشد؛ به آن سبب آن را به من داده‌اید. "

به سبب حسادت، شما به طور مداوم دارید رنج می‌برید؛ شما نسبت به دیگران بدجنس و شرور می‌شـوید. و به سبب حسادت شروع می‌کنید به دروغین شدن، به ساختگی شدن، چون شروع به تظاهر کردن می‌کنیـد. شما شروع به تظاهر چیزهایی می‌کنید که ندارید، شما شروع به تظاهر چیزهایی می‌کنیـد کـه نمـی‌توانیـد داشته باشید، چیزهایی که برای شما طبیعی نیستند. شما بیشتر و بیشتر غیر طبیعی و تصنعی می‌شوید.

تقلید کردن از دیگران، رقابت کردن با دیگران، چه کار دیگری می‌توانید بکنید؟ اگر کسی چیزی دارد و شما ندارید، و امکان طبیعی داشتن آن را نیز ندارید، تنها راه صرفاً داشتن جایگزینی بنجل و سـطحی بـرای آن چیز است.

من شنیده‌ام که " جیم " و " نانسی اسمیت "، در این تابستان، اوقات بسیار خوشی در اروپا داشته اند. این بسیار عالی است که سرانجام یک زوج این فرصت را داشته باشند که واقعاً خوش بگذراننـد و داد خـود را از زندگی بگیرند. آنها همه جا رفتند و همه کار کردند: پاریس، رم... شما بگوییـد، آنهـا ایـن را دیدنـد، آنهـا را کردند.

اما این بسیار عذاب آور بود که دوباره به خانه باز گردند و به میان عادات قدیم فرو روند. شـما آشـنایید کـه چگونه مأمورین عالی رتبهٔ رسوم و سنن درون متعلقات شخصی شما فضولی و کنجکاوی می‌کنند. آنها یـک کیف را باز می‌کنند و کلاه گیس، زیرپوش ابریشمی، عطر، رنگ مو... را بیرون می‌آورند، واقعاً عذاب آور است. و این فقط کیف جیم بود!

فقط به درون کیف خود نگاه کنید، چیزهای تصنعی، ساختگی، ظاهری، و دروغین بسیاری خواهید یافـت ـ برای چه؟ چرا نمی‌توانید طبیعی و خودجوش باشید؟ ـ به سبب حسادت.

انسان حسود در جـهنم زندگی می‌کند. مقایسه کردن را رها کنید، حسادت ناپدید می‌شود، شـرارت ناپدیـد می‌شود، کذب ناپدید می‌شود. اما شما تنها در صورتی می‌توانید ان را رها کنید که به رشد و نمـو خـزاین و نعمات درونی خود بیاغازید؛ هیچ راه دیگری وجود ندارد.

رشد کنید، ببالید، فردیتی اصیل‌تر و اصیل‌تر شوید. خود را دوست داشته باشید؛ و به خودتان، بدان گونه که خداوند شما را ساخته است، احترام بگذارید، و آنگاه نـاگهـان درهـای بـهشت به روی شما گشوده می‌شوند. آنها همیشه باز بوده اند، فقط شما به آنها نگاه نکرده‌اید.

غار بیرون است؛ هرگز هم تو نبوده است!

من اغلب وحشت زده و بسیار نگرانم که نکند دیوانه شوم...

اشو:

چیز بنیادی‌ای که می‌بایست فهمیده شود، این است که شما ذهن نیستید ـ نه ذهنی درخشان و نه ذهنی تیره. اگر شما با بخش زیبای ذهن همذات پنداری کنید، آنگاه عدم همذات پنداری شما با بخش زشت ذهن غیر ممکن است؛ آنها دو روی سکه‌ای یکسان هستند. شما یا می‌توانید تمام آن را داشته باشید، یا اینکه می‌توانید تمامش را به دور بیندازید، اما نمی‌توانید آن دو روی را از هم سوا کنید.

و تمامی‌اضطراب انسان آن است که می‌خواهد آن چیزی را برگزیند که زیبا و درخشان به نظر می‌رسد؛ او می‌خواهد کل ابرهای نقره‌ای را انتخاب کند و ابرهای تیره را پشت سر بگذارد. اما او نمی‌داند که ابرهای نقره‌ای نمی‌توانند بدون ابرهای تیره وجود داشته باشند. ابرهای تیره پس زمینه هستند، و به طور مطلق برای نمود و نمایش ابرهای نقره‌ای ضروری اند.

گزینش، اضطراب است.

گزینش برای شما مشکل می‌آفریند.

بی گزینش بودن یعنی: ذهن آنجاست. یک رویهٔ تیره دارد و یک رویهٔ درخشان ـ خب، منظور؟ ذهن چه کاری به کار شما دارد؟ چرا شما در لحظه‌ای که شما انتخاب نمی‌کنید، کل نگرانی‌ها ناپدید می‌شوند. پذیرشی عظیم پدیدار می‌شود که ذهن باید بدان سان باشد، این طبیعت ذهن است ـ و این مسأله شما نیست، چون شما ذهن نیستید. اگر شما ذهن می‌بودید، در کل هیچ مسأله‌ای وجود نمی‌داشت. آنگاه چه کسی بر می‌گزید و و چه کسی به فکر فراتر رفتن بود؟ و چه کسی می‌کوشید بپذیرد و پذیرش را بفهمد؟

شما متمایز هستید، کاملاً متمایز هستید.

شما فقط شاهد هستید و نه هیچ چیز دیگر. اما شما هستی نظاره گری هستید که با هر آن چیزی که خوشایند می‌یابد، همذات پنداری می کند ـ و آن ناخوشایندی را که به مثابه یک سایه در پشت سر سویهٔ خوشایند می‌آید، به فراموشی می‌سپارد. شما با رویهٔ خوشایند مشکلی ندارید ـ شما در آن سویه به وجد در می‌آیید. مشکل آنگاه می‌آید که قطب مخالف ظاهر می‌شود ـ پس از آن، شما از هم گسیخته‌اید.

اما کل مشکل را شما آغاز می‌کنید. با سقوط از شاهد صرف بودن، شما همذات پندار می‌شوید. این یک سقوط واقعی است ـ سقوط از شاهد بودن در همذات پنداری با چیزی و از دست رفتن شاهد بودن شما.

فقط هر از چند گاهی امتحان کنید: بگذارید ذهن هر آنچه که هست، باشد. به خاطر بسپارید، شما ذهن نیستید. و شگفتی عظیمی‌خواهید داشت. هر قدر کمتر همذات پندار باشید، ذهن شروع می‌کند به کم قدرت‌تر شدن، چون قدرت ذهن از همذات پنداری شما می‌آید؛ همذات پنداری خون شما را می‌مکد. اما وقتی شما شروع به کناره گرفتن و دور ایستادن از ذهن می‌کنید، ذهن به کاستن می‌آغازد.

روزی که شما کاملاً با ذهن ناهمذات پندار باشید، یک افشاگری روی می‌دهد: ذهن به سادگی می‌میرد؛ دیگر آنجا نیست. جایی که بس مملو از ذهن بود، جایی که ذهن بسیار پایدار ومستمر در آنجا بود - در فرار رسیدن روز، در فرا رسیدن شب، به هنگام راه رفتن، به وقت خوابیدن در آنجا بود - ناگهان دیگر آنجا نیست. شما به همه طرف نگاه می کنید که فقط تهییت است، هیچیت است.

وهمراه با ذهن، نفس ناپدید می‌شود. سپس، فقط یک کیفیت قطعی و مشخص آگاهی و هشیار ی وجود دارد که " من " در آن نیست. در نهایت، شما می‌توانید آن را چیزی بنامید شبیه:"امیّت " یا " استمّیت "اما نه " منیّت " برای حتی دقیق‌تر از این بودن، آن رامی‌توان " هستیت " خواند، زیرا در "امیّیت " هنوز قدری سایهٔ " من " وجود دارد. لحظه‌ای که شما " هستیّت " آن را بشناسید، آن آگاهی عالمگیر شده است.

با نا پیدایی ذهن، ناپدید می‌شود. و بسیاری چیزها نیز که برای شما بسیار مهم و بسیار درد سر آفرین بودند، ناپدید می‌شوند. شما سعی می‌کردید آنها را حل کنید و آنها بغرنج‌تر و بغرنج‌تر می‌شدند؛ هر چیزی یک مسأله بود، یک اضطراب، و آنها چنان به نظر می‌رسید که هیچ راه خروجی وجود نداشته باشد.

من داستان " غاز بیرون است " را به شما یادآور می‌شوم. این داستان با ذهن و هستیّت شما مرتبط اســت. مرشد به مرید می‌گوید که بر یک "کوآن " مراقبه کند: یک غاز کوچک درون یک بطری گذارده شده، تغدیه و پروده شده است. غاز به بزرگتر شدن ادامه می‌دهد و بزرگتر و بزرگتر می‌شود، وکل بطری راپر مــی‌کنـد. حال، غاز بسیار بزرگ است؛ نمی‌تواند از دهانه‌ٔبطری بیرون بیابد - دهانهٔ بطری بسیار کوچک است. و " کو آن "، معما، این است که شما مجبورید غاز را بیرون بیاورید، بدون آنکه بطری را نابود کنید، و بدون کشتن غاز.

حال، این میخکوب شدن و چهار شاخ ماندن ذهن است.

چه می‌توانید بکنید؟ غاز بسیار بزرگ است؛ شما نمی‌توانید آن را بیرون بیاورید، مگر آنکه بطری رابشــکنید، اما اجازهٔ چنین کاری را ندارید. یا اینکه می‌توانید با کشتن غاز آن را بیرون بیاورید، در این صورت، اهمیتی نمی‌دهید که غاز زنده یا مرده بیرون بیاید. این کار هم مجاز نیست.

روز از پس شب و شب از پس روز در می‌رسد و سپری می‌شود، مرید مراقبه می‌کند، هیچ راهی نمی‌یابد، به این راه و به آن راه فکر می‌کند - اما در واقع هیچ راهی وجود ندارد. خسته و درمانده، کاملاً هلاک، ناگهـان یک وحی... به ناگاه وی می‌فهمد که مرشد نمی‌تواند به بطری و غاز علاقمند باشد، آنها باید به چیز دیگری دلالت داشته باشند. بطری ذهن است، شما غاز هستید... و با شاهد بودن، این ممکن اســت. بـدون در ذهـن بودن، شما آنقدر می‌توانید با آن همذات پندار شوید که شروع کنید به احساس اینکه درون آن هستید !

او به طرف مرشد دوید تا بگوید غاز بیرون است. و مرشد گفت:" تو آن را فهمیده‌ای. حال بیرون نگهش دار. غاز هرگز درون بطری نبوده است. "

اگر شما به مبارزه و کلنجار رفتن با غاز وبطری ادامه بدهید، هیچ راهی برای حل کردن آن ندارید، درک این است که "این معما باید به چیز دیگری دلالت کند؛ والا مرشد نمی‌تواند آن را به شما بدهد. وآن چیز دیگـر چه می‌تواند باشد؟ چون کل کار فی ما بین مرشد و مرید، وتمامی‌مشغلهٔ ایشان در مورد ذهن وآگاهی است.

آگاهی و هشیاری غازی است که درون بطری ذهن نیست. اما شما معتقدید که درون آن است و از همه می‌پرسید که چگونه آن را بیرون بیاورید.

واحمق‌هایی وجود دارند که، با راهکارهایی، برای بیرون آوردن آن به شما کمک خواهند کرد. من آنان را احمق می‌خوانم، چون آنها مسأله را در کل اصلاً نفهمیده اند.

غاز بیرون است، هرگز نبوده است، بنابراین مسألهٔ بیرون آوردن آن پدیدار نمی‌گردد.

ذهن صرفاً رژه رفتن اندیشه‌هاست در حال عبور از برابر شما بر پردهٔ مغز، شما یک نظاره گر هستید. اما شروع می‌کنید به همذات پنداری خود با چیزهای زیبا- آن چیزها رشوه اند. ویک بار که مچ شما در چیزهای زیبا گیر بیفتد، در چیزهای زشت نیز به همان نحوگیر می‌افتید، چون ذهن بدون دوگانگی نمی‌تواند باشد.

آگاهی بادوگانگی نمی‌تواند وجود داشته باشد، وذهن بدون دوگانگی نمی‌تواند وجود داشته باشد.

آگاهی نادوگانه است، وذهن دوگانه است. بنابراین، صرفاً نظاره کنید. من هر راه حلی رابه شما نمی‌آموزم. من راه حل رابه شما تعلیم می‌دهم: فقط یک کمی‌عقب بروید و نظاره کنید. بین خود وذهن یم فاصله بیا فرینید.

اعم از آنکه آن چیز خوب است، زیباست، لذیذ است، چیزی است که شما دوست دارید از نزدیک از آن ببرید، یا که چیزی است زشت هر قدر که ممکن است دور از آن باقی بمانید. به آن نگاه کنید، دقیقاً به همان طریق که به یک فیلم نگاه می‌کنید. اما مردم حتی با فیلم‌ها نیز همذات پنداری می‌کنند.

من دیده‌ام، وقتی که جوان بودم... برای مدت‌های مدید هیچ فیلمی‌ندیده‌ام. اما مردم رادر حال گریستن دیده‌ام، اشک از چشمانشان سرازیر می‌شد -

وهیچ چیزی اتفاق نیفتاده است! این خوب است که درون فیلمخانه تاریک است؛ این تاریکی آنان را از احساس معذب بودن حفظ می‌کند. من از پدرم می‌پرسیدم:" شما دیدید؟ بغل دستی شما داشت گریه می‌کرد !"

او گفت:تمام سالن گریه می‌کردند. صحنه چنین بود... . "

من گفتم:"اما فقط یک پرده وجود دارد ونه هیچ چیز دیگر. هیچ کس کشته نشده است، هیچ‌تراژدی‌ای در حال روی دادن نیست - فقط باز تابا نیدن یک فیلم است، صرفاً تصاویر برپرده حرکت می‌کنند. ومردم می‌خندند، ومردم می‌گریند، وبرای مدت سه ساعت تقریباً مفقود می‌شوند. آنها بخشی از فیلم می‌شوند، آنها با برخی از شخصیت‌های فیلم همذات پنداری می‌کنند... . "

پدرم به من گفت:" اگر داری در مورد واکنش مردم سئوالاتی طرح می‌کنی، آن وقت نمی‌توانی از فیلم لذت ببری. "

گفتم: " من می‌توانم از فیلم لذت ببرم، اما نمی‌توانم گریه کنم؛ من هیچ لذتی در آن نمی‌بینم. من آن رابه عنوان یک فیلم می‌توانم ببینم، اما نمی‌خواهم بخشی از آن بشوم. این مردم، همگی بخشی از آن می‌شوند. "

پدربزرگم یک سلمانی پیر داشت که معتاد به‌تریاک بود. او برای کاری که انجامش در پنج دقیقه ممکن بود، دو ساعت وقت صرف می‌کرد و دوست

داشت به طور ممتد هم حرف بزند. اما آنان دوستانی قدیمی، واز کودکی با هم رفیق بودند. من هنوز هم می‌توانم پدر بزرگم رادر حال نشستن برصندلی آن سلمانی پیر ببینم... وآن پیرمرد یک حراف دوست داشتنی بود. این معتادین به‌تریاک، یک خصیصهٔ مشخص دارند، یک زیبایی در حرف زدن، نقل کردن قصه‌هایی دربارهٔ خودشان، و آنچه که به طور روزمره در حال روی دادن است؛ این واقعیت است.

پدربزرگم فقط می‌گفت:" صحیح، عالی است... . "

من یک روز به او گفتم:" شما در مورد همه چیز دائماً می‌گویید:" بله " صحیح، عالی است. بعضی وقت‌ها او چرند می‌گوید، فقط مامربوط سر هم می‌کند. "

وی گفت:" تو چه می‌خواهی؟ آن مرد یک تریاکی است. . "

در هند، تیغ‌های معمول اصلاح مورد استفاده قرار نمی‌گیرند: از چیزهایی کرده ویکی می‌شوند، وآنگاه بـرای خودشان بیچارگی می‌آفرینند. آنان با اشیاء با چیزها نیز همذات پنداری می‌کنند؛ وسـپس اگـر آن چیـز از دست برود، بسیار بدبخت و رقت انگیز می‌شوند.

همذات پنداری مسبب اصلی بدبختی شماست. وهر همذات پنداری‌ای، همذات پنداری با ذهن است.

فقط در حاشیه گام بردارید، بگذارید ذهن عبور کند و بگذرد. و به زودی قادر خواهید بود ببینند کـه در کـل هیچ مسأله‌ای وجود ندارد - غاز بیرون است. شما مجبور نیستید بطری راشکنید، شما مجبـور نیسـتید غـاز راهم بکشید.

حرکت از خشم به درون غم...؟

احساس می‌کنم دارم از خشم گذر کرده به درون غم می‌روم. نمی‌دانم که آیا باید بکوشم خشم را بیرون بیاورم یا بگذارم در درونم منفجر شود؟

اشو:

خشم و غم هر دو یکسانند. غم خشم منفعل است و خشم غم فعال است.

چون غم آسان می‌آید، خشم دشوار به نظر می‌رسد. چون شما با منفعل بسیار هماهنگ هستید.

خشمگین بودن برای یک فرد غمگین بسیار دشوار است. اگر شما بتوانید فرد غمگینی راخشمگین کنید، غم وی بلافاصله ناپدید می‌شود. غمگین بودن برای یک فرد خشمگین بسیار دشوار خواهد بود. اگر شما بتوانید وی راغمگین کنید، خشم او فوراً ناپدید می‌شود.

در تمامی‌احساسات و عواطف ما، دوگانگی و تضاد بنیادی مرد و زن، ین و یانگ، مذکر و مونث تداوم می‌یابد. خشم مذکر است، غم مونث است. بنابراین اگر شما با غم هماهنگ هستید، جابه جا شدن و خشم دشوار است، اما شما دوست دارید جا به جا شوید. صرف انفجار آن در درون کمک چندانی نخواهد کرد، چون شما دوباره به طریقی جویای منفعل بودن هستید. نه. آن رابیرون بیاورید، ابرازش کنید. حتی اگر مهمل هم به نظر برسد، همین کار را بکنید. به دیدهٔ خود یک دلقک لوده باشید، اما آن رابیرون بیاورید.

اگر شما بین خشم و غم شناور باشید، هر دو به طوری یکسان سهل و ساده می‌شوند. شما یک تعالی خواهید داشت وسپس قادر به نظاره کردن خواهید بود. شما می‌توانید پشت پرده بایستید واین بازی‌ها را نظاره کنید، و پس از آن می‌توانید به فراسوی هر دو بروید. اما نخست مجبورید که به راحتی در بین آن دو در حال حرکت باشید. والا به غمگین بودن گرایش خواهید داشت وهنگامی‌که انسان سنگین و گران باراست، تعالی دشوار است.

به خاطر بسپارید، وقتی دو انرژی، انرژی‌هایی متضاد، کاملاً مشابه اند، پنجاه - پنجاه، آنگاه بیرون آمدن از هر دو بسیار آسان است؛ چون در حال جنگیدن وخنثی کردن یکدیگرند وشما در هیچ یک از آن دو درگیر

نیستند. غم شما و خشم شما پنجاه -پنجاه هستند، انرژی‌هایی همسان وبرابرند، بنابراین یکدیگر راخنثی می‌کنند. ناگهان شما آزاد ورهایید و می‌توانید به بیرون بلغرید. اما اگر غم هفتاد درصد وخشم سی درصد باشد، آن وقت بسیار دشوار است. سی درصد خشم در مقابل هفتاد درصد غم، بدان معناست که هنوز چهل درصد غم آنجا وجود خواهد داشت واین ممکن نخواهد بود که از هر دو رها شوید؛ شما نخواهید توانست به راحتی و سهولت بیرون بلغزید. آن چهل درصد، فکر وخیال شما را پریشان خواهد کرد.

بدین قرار، این یکی از قوانین بنیادی انرژی درونی است. - همیشه بگذارید دوقطب مخالف ومتضاد به موقعیتی همسان و برابر برسند، وآنگاه شما قادر خواهید بود که از هر دو بیرون بلغزید. واین، آنچنان است که پنداری دونفر در حال مبارزه‌اند و شما می‌توانید بگریزید. آنان چنان به خود مشغولند که شما نیازی ندارید نگران باشید، و می‌توانید فرارکنید. ذهن را به میان نیاورید فقط این گریز را تمرین کنید.

شما می‌توانید این رابه تمرینی روزمره بدل کنید؛ انتظار کشیدن برای در رسیدن آنرا فراموش کنید. شما مجبورید هر روز خشمگین باشید. - این ساده‌تر خواهد بود. بنابراین، بپرید، بجنبید، جیغ بکشید وخشم را بیاورید. یک بار که بتوانید بدون هیچ دلیلی در کل آن را بیاورید و خشمگین شوید، بسیار شادمان خواهید بود، زیرا حال آزاد ورها هستید. در غیر این صورت، حتی خشم نیز تحت سلطهٔ موقعیت‌ها خواهد بود وشما نیز مرشد آن نخواهید بود. اگر شمانتوانید آنرابیاورید، چگونه می‌توانید رهایش کنید و آن رادور بریزید؟

"گور جیف" به مریدانش می‌آموخت که هرگز با دور افکندن و رها کردن هیچ چیزی شروع نکنند. نخست با به درون آوردن آن شروع کنید، چون فقط فردی که بتواند خشم رادر صورت تمایل بیافریند، می‌تواند به دور افکندن آن در صورت تمایل قادر گردد - یک حساب سادهٔ سرانگشتی است. بنابراین، گور جیف به مریدان خود می‌گفت که ابتدا یا د بگیرند که چگونه خشمگین باشند. همگی می‌نشستند وناگهان گور جیف می‌گفت:" شمارهٔ یک، برخیز و خشمگین باش! " بسیار پوچ وبی معنی به نظر می‌رسید.

امااگر شما بتوانید آنرا بیاورید... وهمیشه نیز در دسترس و درست کنار شماست، فقط مجبورید آن رابه درون بکشانید. هنگامی‌که فرد یک بهانه را منظور دارد، خشم به سادگی می‌آید. کسی به شما اهانت می‌کند... .

خشم به سهولت آنجاست. بنابراین، چرا منتظر اهانت باشید؟چراتحت سلطه وتأثیر دیگری واقـع شـوید؟چرا خودتان نتوانید آن را بیاورید؟خودتان آن را بیاورید!

در آغاز، کمی‌ناجور، عجیب، وغیر قابل باور به نظر می‌رسد، چون شما همیشه به این نظریه معتقد بوده‌ایـد که این اهانت دیگری است که خشـم را آفریـده اسـت. واقعیـت ایـن نیسـت. خشـم همیشـه آنجـا بـوده است؛دیگری صرفاًبهانه‌ای برای بروز آن به دست داده است. خود شما می‌توانید بهانه‌ای به دست خود بدهید. موقعیتی راتصور کنید که در آن موقعیت خشمگین بوده‌اید، وخشمگین شوید. بادیوار حرف بزنید، پرت وپلا بگویید، وبه زودی دیوار با شما حرف خواهد زد. فقط کاملاًدیوانه شوید. شما مجبورید خشم وغم رابـه یـک موقعیت همسان وبرابر برسانید، جایی که آنها دقیقاً بایکدیگر همسنگ و متناسب باشند. آنها یکدیگر راخنثی خواهند کرد وشما می‌توانید بیرون بلغزید

گورجیف این را"راه آدم موذی "می‌نامید-در آوردن انرژی‌های درونی به چنان کشمکش و ا ختلافی که آنها با هم درگیر شده ویدیگر راخنثی کنند، وشما فرصت گریختن داشته باشید.

فقط عشق و فقط عشق

چرا عشق این چنین دردناک است؟

اشو:

عشق دردناک است چون برای سعادت راه می‌آفریند. عشق دردناک است، چـون دگرگـون مـی‌کنـد؛ عشـق دگرگونی است. هر دگرگونی دردناک خواهد بود، چون کهنه بـه خـاطر نـو نـاگریر اسـت رهـا شـود کهنـه آشناست، ایمن، بی خطر؛ نو مطلقاً ناشناخته است. شما در اقیانوسی ناشناخته در حرکت خواهید بود. بـانو، شما نمی‌توانید از ذهن خود استفاده کنید؛ با کهنه، ذهن استاد است. ذهـن فقـط باکهنـه مـی‌توانـد عمـل کند؛بانو، ذهن به کلی بی مصرف است.

بدین سبب،ترس پدیدار می‌شود؛وبا رها کردن دنیای کهنه، راحت، بـی خطـر، دنیـای کـارایی، درد پدیـدار می‌گردد. این درد، همان دردی است که کودک هنگام خروج از زهدان مـادر احسـاس مـی‌کنـد. ایـن درد، همان دردی است که پرنده هنگام بیرون آمدن از تخم احساس می‌کند. این درد، همان دردی است که پرنده هنگام بیرون آمدن از تخم احساس می‌کند. این درد، همان دردی است که پرنـده آنگـاه کـه بکوشـد بـرای نخستین بار پرواز کند، احساس خواهد کرد.

ترس از ناشناخته، وترک ایمنی آشنا، ناامنی ناشناخته، غیرقابل پیش بینی بـودن ناشـناخته، هراسـی بـس عظیم را سبب می‌شود.

واز آن روی که دگرگونی از " نفس " به سوی وضعیت " نه- نفس " می‌رود،

درد بسیار عمیق است. اما شما بدون عبور از درون درد، نمی‌توانید سرمستی داشته باشید. طلا اگـر بخواهـد سره شود، ناگزیر است از میان آتش بگذرد.

عشق آتش است.

این به سبب درد عشق است که میلیون‌ها مردم یک زندگی بی عشق را می‌زیند. آنان نیز رنج می‌برند، ورنج بردن عشق خلاق است؛ شما رابه سطوح عالی‌تر خودآگاهی می‌برد. رنج بردن بدون عشق به طور کامل یـک اتلاف است، شما را به هیچ جایی دلالت نمی‌کند، شما رادر همان دور باطل در حرکت نگاه می‌دارد.

انسان بدون عشق خودشیفته است، بسته است. او فقط خودش را می‌شناسد. واگر او دیگری رانشناخته است، چقدر می‌تواندخودش را بشناسد؟ چون فقط دیگری می‌تواند همچـون یـک آیینـه عمـل کنـد. شـما بـدون شناخت دیگری، هرگز خود را نخواهید شناخت. عشق برای خودشناسی نیز بسیار بنیادی است شخصی کـه دیگری را در عشقی عمیق، در شوری شدید، در یک سرمستی نشناخته است، قادر نخواهید بود بشناسد کـه خود کیست؛ چون آیینه‌ای برای دیدن تصویر خویش نخواهد داشت. رابطهٔعاشقانه یک آیینه‌ای است، وهـر چه عشق ناب‌تر باشد، هر چه عشق متعالی‌تر باشد، آیینه بهتر است، آیینه پاکیزه‌تر است. اما عشق متعالی‌تر نیازمندآن است که شما باز وگشوده باشید. عشق متعالی نیازمنداست کـه شـما آسـیب پـذیر باشـید. شـما مجبورید زره خود رارها کنید؛این دردناک است. شما ناگزیر نیستید پیوسته نگهبانی بدهید. شـما ناگزیریـد ذهن حسابگر رارها کنید. شما ناگزیر از خطر کردن هستید. شما ناگزیر از خطرناک زیستن هستید. دیگـری می‌تواند به شما آسیب برساند؛این است‌ترسی کـه در آسـیب پـذیر بـودن هسـت. دیگـری مـی‌توانـد شـما رانپذیرد؛این است‌ترسی که درعاشق بودن هست.

تصویری که شما از خویشتن خود در دیگری خواهید یافت، می‌توانددزشت باشد؛اضطراب این است. از آیینـه بپرهیزید. اما با پرهیز کردن از آیینه، شما زیبا نخواهید شد. باپرهیز کردن از وضعیت، شما رشد هم نخواهید کرد. این چالش می‌بایست پذیرفته شود.

انسان مجبور است به درون عشق برود. این نخستین گام به سـوی خداونـد اسـت. ، واز کنـارش نمـی‌تـوان گذشت. آنان که می‌کوشند گام عشق رادور بزنند، هرگز به خداوند نخواهند رسید. این گام بـه طـور مطلـق ضروری است، چون شما فقط هنگامی‌از تمامیت خود آگاه می‌شوید کـه حضـورتان توسـط حضـور دیگـری مسحور شده باشد، هنگامی‌که از خودشیفتگی خود، دنیای بستهٔ زیر آسمان باز، بیرون آورده شده باشید.

عشق یک آسمان باز است. عاشق بودن در پرواز بـودن اسـت. امـا بـه طـور قطـع، آسـمان لایتنـاهی‌تـرس می‌آفریند.

ورها کردن نفس بسیار دردناک است، زیرا به ما پروردن نفس راآموخته اند. ما فکر می‌کنیم که نفس تنها گنج ماست. ما از آن محافظت کرده‌ایم، ماآن را آراسته‌ایم، ما به طور مستمر آن را برق انداخته‌ایم، وهنگامی‌که عشق بردر می کوبد، کل چیزی که برای عاشق شدن مورد نیاز است، کنار گذاردن نفس است؛قطعاً این دردناک است. نفس محصول تمامی‌زندگی شماست؛کل آن چیزی است که شما آفریده‌اید - این نفس زشت، این ایده که " من از هستی جدا هستم. "

این ایده زشت است، چون غیر واقعی است. این ایده وهم است، اما جامعهٔ‌ما وجود خارجی دارد، جامعهٔ‌ما بر این ایده مبتنی است که هر شخصی یک شخص است، نه یک حضور.

حقیقت این است که در کل هیچ شخصی در دنیا وجود ندارد؛فقط حضور وجوددارد. شما نیستید -نه به مثابه یک نفس، جدایی از کل. شما بخشی از کل هستید. کل در شما نفس می‌کشد، در شما می‌تپد، کل هستی شماست.

عشق به شما نخستین تجربه از هماهنگ بودن با چیزی رامی‌دهد که نفس شما نیست. عشق به شما این نخستین درس رامی‌دهد که می‌توانید در هماهنگی با کسی باشید که هرگز بخشی از نفس شما نبوده است. اگر شما بتوانید با یک زن هماهنگ باشید، اگر شما بتوانید با یک دوست هماهنگ باشید، بایک مرد، اگر شما بتوانید با کودک خود یا بامادر خود هماهنگ باشید، چرانتوانید باتمامی‌انسانها هماهنگ باشید؟ واگر هماهنگ بودن با یک فرد چنین لذتی می‌دهد، پیامدش چه خواهد بود اگر باکل انسان‌ها هماهنگ باشید؟ واگر شما بتوانید با تمامی‌انسان‌ها هماهنگ باشید، چرا نتوانید با حیوانات وپرندگان ودرختان هماهنگ باشید؟ آنگاه، یک گام به گامی‌دیگر رهنمون می‌شود.

عشق یک نردبام است؛ با یک نفر آغاز می‌شود، با تمامیت به پایان می‌رسد. عشق آغاز است، خداوند پایان است. از عشق در هراس بودن، از دردهای بالندهٔ‌عشق در هراس بودن، محصور ماندن در یک سلول تاریک است.

انسان امروزی در یک سلول تاریک زندگی می‌کند؛ سلولی که خود شیفته است. خودشیفتگی بزرگترین دلمشغولی ذهن مدرن است.

وبنابراین مسائلی وجوددارند، مسائلی که بی معنی اند. مسائلی وجوددارند که سازنده اند، زیرا شما را به آگاهی و هشیاری متعالی‌تری رهنمون می‌شوند. مسائلی وجوددارند که شما را به هیچ جایی هدایت نمی‌کنند. آنها فقط شما را دربند نگاه می‌دارند فقط شما را در مخمصه ٔکهنه ٔ خودتان نگاه می‌دارند.

عشق مسأله‌ها می‌آفریند. شما باپرهیز کردن از عشق، می‌توانید از آن مسائل پرهیز کنید. اما آنها مسائلی بسیار ضروری هستند!آنها ناگزیر از رویارو شدن هستند، ناگزیر از مواجهه؛ آنها ناگزیرند زیسته شوند و می‌باید از میانشان گذشت وبه ماورا رفت. و راه به فراسو رفتن از آن میان است. عشق تنها چیز واقعی است که ارزش اعمال کردن دارد. تمامی‌چیزهای دیگر دست دوم هستند. اگر این به عشق کمک کند، خوب است. تمامی‌چیزهای دیگر فقط یک وسیله اند، عشق هدف است و بنابراین، درد هر آنقدر هم که باشد، به درون عشق بروید.

اگر شما به درون عشق نروید، همان گونه که بسیاری از مردم تصمیم گرفته اند، آنگاه شما باخود درگیر خواهید بود. آنگاه زندگی شما یک زیارت نیست، آنگاه زندگی شما یک رودخانه نیست که به اقیانوس می‌رود؛ زندگی شما یک آبگیر راکد وگندیده است، کثیف، وبه زودی هیچ چیزی جز چرک وگل نخواهد بود برای پاک ماندن، انسان نیازمند جاری ماندن است؛ یک رودخانه پاک می‌ماند، چون به جاری بودن ادامه می‌دهد. جاری بودن روند پیوسته ٔباکره ماندن است.

یک عاشق باکره می‌ماند. تمامی‌عشاق باکره اند. مردمی‌که عشق نمی‌ورزند، باکره نمی‌مانند؛آنان مسکوت می‌شوند، راکد؛ آنان دیر یازود شروع به بوی گند دادن می‌کنند - وزودتر از دیرتر - چون آنان هیچ جایی برای رفتن ندارند. زندگی آنان مرده است.

این جایی است که انسان مدرن خودرامی‌یابد، وبدین سبب، تمامی‌انواع روان نژندی‌ها، تمامی‌انواع دیوانگی‌ها متداول شده اند. بیماری‌های روانی ابعاد اپیدمیک گرفته اندیگر چنین نیست که معدود افرادی بیمار روانی

باشند؛ واقعیت این است که تمامی‌زمین یک تیمارستان شده است. تمامی‌انسانیت دارد از نوعی روان نژندی رنج می‌برد.

و این روان نژندی از ایستایی خودپسندانهٔ شما می‌آید. هر کسی با وهم داشتن یک خویشتن جدا درگیر است؛ از این روی مردم دیوانه می‌شوند. این دیوانگی بی معناست، نابارآور، نیافریننده. یا مردم شروع به ارتکاب خودکشی می‌کنند. این خود کشی‌هانیز نابارآور ونیافریننده اند.

شما ممکن است باخوردن زهر یا پریدن از صخره یا شلیک کردن به خود مرتکب خودکشی نشوید،اما می‌توانید مرتکب نوعی خودکشی شوید که روندی بسیار بطئی دارد، و این آن چیزی است که دارد اتفاق می‌افتد. مردم بسیار معدودی به طور ناگهانی مرتکب خودکشی می‌شوند. دیگران برای یک خودکشی بطئی تصمیم گرفته اند؛ آنان به تدریج، به آهستگی می‌میرند. اما تقریباً تمایل به انتحاری بودن عالمگیر شده است.

این راه زندگی نیست؛ و دلیل، دلیل آن است که ما زبان عشق را فراموش کرده‌ایم. ما دیگر برای رفتن به درون آن ماجراجویی که عشق نامیده می‌شود، به قدر کافی شجاع نیستیم.

از همین روست که مردم مجذوب سکس هستند، چون سکس مخاطره آمیز نیست، گذرا وموقتی است، شما درگیر نمی‌شوید. عشق درگیری است؛ گذرانیست؛ یک با ر که ریشه بگیرد، می‌تواند برای ابد باشد.

عشق می‌تواند تعهدی مادام العمر باشد. عشق محتاج صمیمیت است، فقط هنگامی‌که شما صمیمی‌هستید، دیگری یک آیینه می‌شود، شما در کل اصلاً ملاقات نکرده‌اید؛ در واقع، شما از روح دیگری اجتناب کرده‌اید. شما صرفاً از بدن استفاده کردید وگریختید، ودیگری نیز از تن شما استفاده کرد وگریخت شما هرگز به قدر کافی نشدید تا از چهرهٔ اصیل یکدیگر پرده بردارید.

عشق بزرگترین کوآنِ ذن است.

عشق دردناک است، اما از آن نپرهیزید. اگر از عشق بپرهیزید، از بزرگترین مجال روییـدن و بالیـدن پرهیـز کرده‌اید. به درون آن بروید، درد عشق را بکشید، چون بزرگترین سرمستی ازمیان رنج می‌آید. بله، درد وجود دارد، اما به سبب درد، سرمستی زاده می‌شود. بله، شما ناگزیر خواهید بود به مثابه یک نفس بمیرید، اما اگر بتوانید به متابه یک نفس بمیرید، به متابه یک هستی الهی تولد خواهید یافت، به متابـه یـک بـودا. وعشـق نخستین طعم نوک زبانی "نائو" تصوف و ذن رابه شما خواهد داد. عشق نخستین سند رابه شما خواهـد داد که خدا هست، که زندگی پوچ و بی معنی نیست.

مردمی‌که می‌گویند زندگی بی معنی است، مردمی‌هستند که عشق را نشناخته اند. تمامی‌آنچه که آنان دارند می‌گویند، این است که زندگی آنان عشق را از دست داده است.

بگذارید درد باشد، بگذارید رنج بردن باشد. به میان شب تاریک بروید، و شـما بـه طلـوع خورشـیدی زیبـا خواهید رسید. این فقط در زهدان شب تاریک است که خورشید پرورده می‌شود. ایـن فقـط از میـان شـب تاریک است که صبح می‌آید.

تمامی‌رویکرد من در اینجا از عشق است. من فقط عشق و فقط عشق می‌آموزم و نه هیچ چیز دیگر. شما بـا عشق زاده شده‌اید. عشق خدای واقعی است - نه خدای متخصصین الهیـات، بلکـه خـدای مسـیح ، خـدای محمد، خدای عارفان ومتصوفه، خدای بودا. عشق یک راه است، یک روش، برای کشتن شما به متابـه یـک فردیت جداو برای کمک کردن به شما که سرمدی شوید؛ به متابه یک شبنم ناپدید شده واقیانوس شوید، اما شما ناگزیر خواهید بود از میان درِ عشق بگذرید.

وبه طور قطع وقتی انسان مثل قطره‌ای از شبنم شروع به ناپدید شدن می‌کند، و انسان دیر زمـانی همچـون یک شبنم زندگی کرده است، این درد آور است؛ زیرا انسان فکر کرده است که "من " این هستم، و حال این دارد می‌رود، من دارم می‌میرم. "شما در حال مردن نیستید، بلکه فقط یک وهم دارد می‌میرد. شما با وهم همذات پندار شده‌اید، درست، اما وهم هنوز هم وهم است. و فقط آنگاه که وهم رفته باشد، شما قادر خواهید بود ببینید که کیستید. واین راز گشایی شما رابه قلهٔ جاودان لذت، سعادت، جشن وسرور می‌آورد.

انجماد ذهن

چرا تمرکز را از دست می‌دهم؟

اشو:

قابلیت تمرکز کردن چیزی نیست که در موردش احساس تقدس و تبرک کنید. وضعیت انجماد ذهن است، یک حالت بسیار محدود ذهن. مفید، البته، مفید- برای دیگران. مفید در تحقیق علمی، مفید در داد و ستد، مفید در بازار، مفید در سیاست - اما مطلقاً بی مصرف برای خود شما. اگر شما زیاد به تمرکز عـادت کنیـد،

بسیار بسیار عصبی ودچار تنش می‌شوید. تمرکز حالت تنش ذهن است؛ شما هرگز آرام نخواهید بود. تمرکز شبیه یک چراغ قوه است، متمرکز، وآگاهی شبیه یک لامپ است، نامتمرکز.

تمامی‌کوشش من در اینجا آموختن آگاهی است به شما، نه آموختن تمرکز. واین نکته‌ای است که باید به خاطر بسپرید: اگر شما آگاه شوید، هر لحظه که بخواهید برمسأله‌ای خاص تمرکز کنید، می‌توانید. این مشکلی نیست. اما اگر شما خیلی برتمرکز شوید، برعکس این درست نیست: شما نمی‌توانید آرامش بیابید. یک ذهن آرام همیشه می‌تواند تمرکز کند. به سادگی، در این مورد مشکلی وجود ندارد.

اما یک ذهن متمرکز نگران و دلمشغول می‌شود تنگ و محدود. این برایش ساده نیست که آرام گیرد و تنش را رها کند؛ پرتنش باقی می‌ماند.

اگر سما مراقبه کنید، ابتدا تمرکز ناپدید خواهد شد و آنگاه کمی‌احساس کمبود وغبن خواهید کرد. اما اگر اندک زمانی به یک حالت نامتمرکز نور می‌رسید- مراقبه همان است. به یکباره احراز شده است. تمرکز بازی کودک است - هیچ مشکلی در این مورد نخواهد داشت و بسیار آسان خواهد بود و بدون هیچ تنشی.

درست همین حالا، شما درمورد استفادهٔ‌جامعه هستید. جامعه مردم کارآمد می‌خواهد. جامعه در مورد روح شمانگران نیست، در مورد بهره‌وری شما نگران است. من نگران بهره‌وری شما نیستم: انسان تا همین جا هم کارآیی بسیار زیادی داشته، بیش از آنکه بتواند لذت ببرد - بیش از این دیگر نیازی به تداوم باردهی نیست. حال به بازیگوش‌تر بودن بیشتر نیازمندیم، به آگاه‌تر بودن بیشتر محتاجیم. علم به قدر کافی رشد کرده است. حال، هر آنچه که علم دارد انجام می‌دهد، تقریباً عبث است. حال، رفتن به ماه صرفاً بیهوده است. اما انژری فوق العاده‌ای هدر رفته است. چرا؟ چون دانشمندان دلمشغول هستند - آنان مجبورند کاری بکنند. آنان قلق تمرکز را فراگرفته اند و ناگزیرند کاری بکنند. آنها مجبورند تولید کنند، ناگزیر به تولید چیزی ادامه دهید - آنها نمی‌توانند آرام بگیرند. آنها به ماه خواهند رفت، به مریخ خواهند رفت، و مردم را قانع خواهند کرد که هر آنچه آنان می‌کنند، فوق العاده مهم است. کار آنان مطلقاً عبث است. اما این اتفاق می‌افتد.

یک بار که شما در چیزی مشخص آموخته شوید، در همان خط می‌دهید، کورکورانه، مگر یک بن بست پیش بیاید وبیش از آن نتوانید ادامه بدهید. اما زندگی نامحدود و بیکران است. هیچ بن بستی پیش نمی‌آید. شما می‌توانید ادامه بدهید وادامه بدهید وادامه بدهید.

وحال فعالیت علمی‌تقریباً مسخره شده است.

فعالیت مذهبی کاملاً متفاوت است؛ در مورد کار آمدتر بودن نگران نیست؛ کل هدف این است که چگونه شادمان‌تر بود، چگونه مسرورتر بود. بنابراین اگر شما با من باشید، پس از چندی، تمرکز کاستی خواهد گرفت. و در آغاز شما احساس‌ترس خواهید کرد، چون خواهید دید که مهارت شما، کارآیی شما ناپدید می‌شود. شما احساس خواهید کرد که دارید چیزی را از دست می‌دهید که با تلاشی ناپدید می‌شود. شما احساس خواهید کرد که دارید چیزی را از دست می‌دهید که با تلاشی بسیار به دست آورده اند. در آغاز، این روی خواهد داد. رنج ذوب شده و آب می‌شود. یخ جامد بود، چیزی متمرکز؛ حال آب است- شل وول، آرام، جاری در جمیع جهات. اما هر زمانی که به یخ نیاز دارید، آب دوباره می‌تواند به یخ تبدیل شود. هیچ مشکلی وجود ندارد - فقط کمی‌سردتر کردن مورد نیاز است.

این تجربه از آن خود من است. هر آنچه من می‌گویم، از تجربهٔ شخص خود می‌گویم - همین برای من روی داده است. ابتدا تمرکز ناپدید شد؛ اما حالا می‌توانم بر هر چیزی تمرکز کنم. هیچ مشکلی وجود ندارد. اما من در تمرکز باقی نمی‌مانم؛ من می‌توانم متمرکز و آرام باشم - هر گاه که نیازی پدیدار شود. دقیقاً مثل اینکه هر گاه نیاز پدیدار شود، شما راه می‌روید. شما روی صندلی نمی‌نشینید و به حرکت دادن پاهایتان ادامه می‌دهید. معدود مردمی‌وجود دارند که دائماً حرکت می‌کنند، چون آنان نمی‌توانند آرام بنشینند-

شما این مردم رابیقرار می‌نامید !

اما تمرکز خود کاملاً مورد نیاز هستند، همانطور که هر گاه شما به آنها احتیاج داشته باشید، می‌توانید راه بروید، می‌توانید بدوید. اما وقتی نیازی وجود داشته باشد، می‌توانید آرام باشید، و پاها از آن عمل نخواهند کرد.

اما تمرکز شما تقریباًهمان‌قدر متمرکز شده است که گویی دائماً دارید بـرای شـرکت در المپیـک آمـاده می‌شوید! در مسابقات المپیک دوندگان نمی‌توانند.

آرام بمانند. آنها ناگزیرند هر روز صبح و عصر به میزان مشخصی بدوند؛ آنها به طور مستمر در حال راه رفتن هستند. اگر آنها برای چند روزی آرام بگیرند، مهارت خود را از دست خواهند داد. اما من تمامی‌المپیک‌ها را سیاسی، بلند پروازانه، واحمقانه می‌خوانم. نیازی وجود ندارد.

مسابقه احمقانه است. نیازی وجود ندارد. اگر شما از دویدن لذت می‌برید - بسیار خوب. بدوید، ولذت ببرید. اما مسابقه دادن چرا؟ هدف از مسابقه چیست؟ مسابقه بیمـاری مـی‌آورد، عـدم سـلامت، مسـابقه حسـادت می‌آورد، و هزار و یک مرض. مرقبه به شما اجازه خواهد هر آنگاه که نیاز پدیدار شود، تمرکز کنید، اما اگـر نیازی وجود ندارد آرام خواهید ماند، جاری در جمیع جهات به عینه آب.

احساس سعادت کنید، احساس لذت. هدف از ادای جملات منطقی چیست؟

مهمل بگویید؛ صدا در بیاورید، جیغ و ویغ کنید، مثل پرندگان... مثل درختـان! (در ایـن لحظـه، در همـان نزدیکی، درختی تصمیم گرفت با کمک نسیمی‌که

در حال وزیدن بود، کلمات اشو را به وسیلهٔ تکان دادن شاخه‌هایش وریختن صدها برگ با خش خشی بلند بر زمین، به تصویر بکشد.) نگاه کنید! اینطوری!

این منطقی است؟ درخت لذت می‌برد. شادی می‌کند. فقط به راحتی دارد گذشته را دور می‌ریزد.

شادی کنید. بخوانید. صدا در بیاورید. کل منطق رافراموش کنید! وپس از اندک زمانی زنده‌تر خواهیـد شـد، وکمتر منطقی. البته این بهایی است که انسان ناگزیر است پرداخت کند - اما شما مرده خواهیـد شـد اگـر منطقی‌تر بشوید، و زنده‌تر می‌شوید اگر کمتر منطقی بشوید.

هدف زندگی است، نه مطلق. شما می‌خواهید با منطق چه بکنید؟ اگر شما گرسنه باشید، منطق شما راتغذیه نخواهد کرد؛ اگر شما به عشق نیاز داشته باشید، منطق شما رادر آغـوش نخواهـد کشـید؛ اگـر شـما تشـنه

باشیدمنطق به شما خواهد گفت که آب «H2O»ست! به شما آب نخواهد داد، آب واقعی نه. منطق فقط در قواعد و امثال عمل می‌کند. به زندگی نگاه کنید، به هستی، و پس از اندک زمانی، خواهید فهمید که زندگی منطق بسیار منطقی خود را داراست. با آن هماهنگ باشید، و آن دری می‌شود برای سرمستی شما، بـرای " سامادی" برای " نیروانا"

یک زندگی، یک‌ترانه، یک رقص

تذکار:در پایان این خطابه، شما اشو را در حالی خواهید یافت که دارد افرادی را کـه در " بوداهـال " جمـع شده اند، در روند مراقبه‌ای به نام "بی ذهنی " هدایت می‌کند. وی این شیوهٔ جدید روند مراقبه را در آوریل 1988 معرفی و عرضه کرد و برای سال بعد این مراقبه را در پایان یکایک خطابه‌هـای هـر روز عصـر خـود گنجانید.

هر مرحله از این مراقبه، بایک اشاره از سوی اشو به " نیودایو" طّبال، برای یک بـار کوشـش، متمـایز شـده است. در متن حاضر ، این کویش، با علامت زیر نمایانیده خواهد شد:

((((o))))

نخستین مرحله، مرحلهٔ کلام بی مفهوم، یا جیغ و ویغ، است که اشو آن را چنین توصیف کرده است:" ذهن خود را از تمامی‌انواع گرد و غبار پاک کنید... به هر زبانی که نمی‌شناسید حرف بزنید، کل دیوانگی‌های خود را بیرون بریزید. " برای چند لحظه، کل تالار دیوانه می‌شدند، بدین‌سان که هزاران نفر مردم حاضر فریاد می‌زدند، جیغ می‌کشیدند، مهملات ور ور می‌کردند، و بازوهای خود را به این سوی وآن سوی حرکت می‌دادند. در متن حاضر، کلام بی مفهوم با نشانهٔ زیر نمایانیده خواهید شد:

Zzz! grrfj ## vsk

دومین مرحله، مرحلهٔ ساکت نشستن، مرحلهٔ جمع کردن انرژی در درون است. طی این مرحله از مراقبه، اشو اغلب چند کلمه‌ای می‌گوید با به تعمیق بیشتر این روند کمک کند.

مرحلهٔ سوم، مرحلهٔ رها کردن است، مرحله‌ای که هر یک از افراد خود را کاملاً ول می‌کنند تا کف تالار سقوط کنند، بدان سان که "پنداری مرده اند " - به گفتهٔ اشو:" در ربط با جهان بمیرید، در ربط با ذهن بمیرید، درربط با بدن بمیرید، پس تنها جاوندانی در شما باقی می‌ماند. "

آخرین کوبش طبل به همراهان علامت می‌دهد با " به زندگی باز آیند " و تجربهٔ حاصله را اندوخته و به یاد آورند، به گونه‌ای که همچون یک کنش پنهان برای مدت بیست وچهار ساعت شبانه روز در آنان باقی بماند.

" مانیشا":

اشوی عزیز! " رین‌زایی " می‌گوید: فایدهٔ چسبیدن به یک رویا چیست، یک وهم، یک گل در آسمان؟ وجود دارد، گل‌های راه، فقط آنکه اکنون در اینجا حاضر است ودارد به تفسیر من از " دارما" گوش می‌سپارد...

تمامی‌مشکلات هستند، چون شما اندیشناک آنهایید، اگر شما به فکر آنها نباشید، چگونه آنها می‌توانند شما را در چنگال خود بگیرند؟ اگر شما مشکلات رابرای تفکیک ودرک نمدها نچسبید، در یک آن " تائو"را در خواهید یافت. اگر شما از دیگران دنباله روی کنید، و از طریق مشغول کردن خود با آموخته‌هایتان به فراگیری چیزی کامیاب شوید، سرانجام به قلمرو تولد ومرگ باز خواهید گشت. این بسیار بهتر است که خود را لاقید سازید، و به یک دیر بروید که بتوانید چهار زانو در کنج بستر مراقبه بنشینید.

اشتباه نکنید:هیچ دارمایی غیر ذاتی ودر بیرون وجود ندارد، و هیچ چیزی وجود ندارد که بتواند در بیرون یافته شود. به کلمات و الفاظ این راهب وجود ندارد که بتواند در بیرون یافته شود. برای آن بسیار بهتر است که بر کل " کارما"ها نقطهٔ پایان بگذارید وبه لاقیدی ادامه دهید، و به اندیشه‌هایی که هنوز برنخاسته اند اجازهٔ برخاستن ندهید. این از سال‌ها سفر کردن شما برای دیدار آموزگاران دانا بسیار بهتر است.

طبق نظر این راهب کوهستان، چیز چندان زیادی نیست، بسنده کنید به معمولی بودن و تداوم لاقیدی، ردایتان را بپوشید و برنجتان را بخورید...

راهبان طاس و کوری وجود دارند که پس از فرو نشاندن گرسنگی خود، بلافاصله به مراقبه می‌نشینند تا درکنش‌های ذهنی خویش نگریسته و اندیشه‌هایشان را چنان متوقف کنند که بعد نتوانند دوباره برخیزند؛ این مردم از بی قراری نفرت دارند و آرامش رامی‌جویند؛ این راه بدعت گذاردن است.

ریش سفید قوم می‌گوید:" آنان که ذهن خود را در آرامش به نظاره می‌گیرند، ذهن را به اعیان تحت نگرش افزوده و برای آرام ساختن و منجمد کردنش به قصد ورود به سامادی، آن را تحت کنترل نگاه می‌دارند؛ همگی اینان در حال فعالیت ذهنی هستند. "

مانیشا! پیش ار آنکه تو بتوانی آنچه را که رین‌زایی می‌گوید بفهمی، سه واژه اند که می‌بایست خیلی خوب فهمیده شده باشند. رین‌زایی دارد در مورد چهارمین واژه حرف می‌زند. آن سه واژه که وی در موردشان حرفی نمی‌زند، "تمرکز "، "تعمق "و "مراقبه " هستند.

در انگلیسی، برای چهارمین وضعیت خودآگاهی شما واژه‌ای وجود ندارند، بنابراین، ما ناگزیریم آن واژهٔ چهارم را نیز به سومین واژه‌ترجمه کنیم:مراقبه. اما این دقیق نیست وخطرناک است. ولی اگر بفهمد که این فقط برای دلالت داشتن بر چیزی است که واژه انگلیسی خود در بر ندارد، آنگاه مسأله‌ای نیست.

چهارمین واژه، "دیانه " است که در چین " چان " می‌شود و در این ژاپن "ذن" تمرکز " یعنی قرار دادن کل اندیشه‌های خود بر یک موضوع. این وسیلهٔ کاملاً ارزشمندی برای هر پژوهش علمی‌است.

دومین واژه "تعمق" یعنی به ذهن خود اجازه دهید که تنها روی یک موضوع مشخص حرکت کند. این به یک طریق در بردارندهٔ تمرکز است، اما به طریقی دیگر کمی‌به شما چسبندگی بیشتری می‌دهد. برای مثال، شما دارید بر عشق تعمق می‌کنید، معانی‌اش، دلالت‌هایش... تعمق روش فلسفه است.

" مراقبه " در انگلیسی، صرفاً به معنی تمرکزی بسیار عمیق‌تر است. تمرکز سطحی است: شما فقط بر سطح می‌مانید، شما دایره را لمس می‌کنید. در مراقبه، شما به خود مرکز موضوع می‌روید. اما به یاد داشته باشید، کل این‌ها موضوع محورند.

چهارمین واژه، "ذن" درونگر است؛ به درون می‌رود؛ غیر عینی است. نه فلسفی است و نه علمی؛ عرصهٔ کاملاً متفاوتی را پوشش می‌دهد. به معنی شناخت عین نیست، بلکه تجربهٔ ذات است.

هدف ذن نزدیکی به درون ویافتن مرکز زندگی وآگاهی شماست. متأسفانه، هیچ چیزی شبیه ذن هرگز در غروب توسعه نیافت. و چون تجربه هرگز گسترش پیدا نکرد، نیازی هم به هیچ واژه‌ای برای اظهار آن وجود نداشت. واژه‌ها فقط زمانی مورد نیازند که تجاربی برای اظهار شدن وجود دارند. در شرق، تمرکز، تعمق، و مراقبه همه فعالیتهایی ذهنی هستند.

ذن به فراسوی ذهن می‌رود، جایی که هیچ موضوعی، هیچ عینی وجود ندارد. و به خاطر داشته باشید، زمانی که عین وموضوع وجود ندارند، شما نمی‌توانید روی ذهن پافشاری کنید. آنها، عینی، وذهنی، دو روی یک سکه اند. در بیرون عین فرو می‌ریزند، در درون ذهن ناپدید می‌شود، و بعد آنچه باقی می‌ماند پاکی پاک است. سکوتی که به موجب آن همه چیز پدیدار می‌شود. این در زبان سانسکریت "دیانه " است و در پالی "جان " و در چینی "چان " و در ژاپنی "ذن "

همگی آنها از "دیانه" می‌آیند، و هر زمانکه واژه‌ای از یک زبان به زبان دیگر حرکت می‌کند، به طور خود به خوی اشکالی متفاوت می‌گیرد، تلفظهایی مختلف. اما شما ناگزیرید این را به وضوح بفهمد که تنها واژه‌ها متفاوت هستند؛ فضایی که این واژه‌ها بدان اشاره می‌کنند، یکی است؛ جایی که نه عینی هست و نه ذهنی، جایی که نه شناخت هست و نه شناسنده، صرفاً معصومیت ناب، رایحهٔ معصومیت ناب، و گل‌هایی که در آن معصومیت شکوفا می‌شوند، از سرمستی جاودان هستند، از سعادت مطلق. گل شرق، برای هزاران سال، در جستجوی خاستگاه خود زندگی، خود مرکز هستی و وجود شما بوده است. شرق با جهان بیرونی در ارتباط نبوده است؛ بدین سبب است که علم در شرق گسترش نیافته است. نوابغ شرق به اعیان واشیا علاقمند نبودند؛ آنان فقط به یک چیز علاقه داشتند: چه کسی در من زنده است؟ چه کسی در قلب من می‌تپد؟ چه کسی نفس مرا به درون می‌آورد و بیرون می‌برد؟ و روزگاری که این فضا را پیدا کنید، نمی‌توانید هیچ چیزی را ارزشمندتر از آن بیابید.

رین‌زایی یکی از مشهورترین مرشدان ذن است. درست همانطور که "بودی دارما" را به سرزمین چین آورد، رین زایی - نام چینی وی "این چی "است - همان چراغ، همان نور را از چین به ژاپن برد. این یک نقل و انتقال فوق العاده‌تر یک سرزمین به سرزمینی دیگر است، از یک مرشد به مرشدی دیگر؛ و این تنها سنت در دنیاست که هنوز دارد نفس می‌کشد، هنوز زنده است.

بنابراین، در حین گوش سپردن به رین‌زایی، به یاد داشته باشید: ذن کتابی مقدس نیست - یک زندگی است، یک‌ترانه رقص؛ کل آن چیزی است که سر چشمهٔ هستی است، منبع زندگی.

رین زایی می‌گوید:

فایدهٔ چسبیدن به یک رویا چیست، یک وهم، یک گل در آسمان؟

طبق گفتهٔ مردمی‌که روشن ضمیر شده اند، کل جهان تقریباً مثل یک رویا می‌شود؛ من می‌گویم: "تقریباً مثل یک رویا؛ ناگزیرم تعریف دقیقی به شما بدهم.

یک رویاچیزی است که مدام تغییر می‌کند، و واقعی چیزی است که همیشه همان باقی می‌ماند. آگاهی شما یک واقعیت است، یک جاودانگی هر چیز دیگری در پیرامون شما از همان خمیره‌ای است که رویاها از آن ساخته شده اند. ب

هنگامی‌که شما خواب هستید، رویاها بسیار واقعی به نظر می‌رسند - من فکر نمی‌کنم که هیچ کسی درجهان در حین خواب دیدن هرگز گمان کرده باشد که یک خواب ممکن است رویا باشد. در حینی که شما خوابید و دارید خواب می‌بیند، رویا چنان واقعیت کاملی می‌شود که هر گز حتی یک‌تردید هم پدیدار نمی‌گردد و هنگامی‌که صبح بیدار می‌شوید، به ناگاه در می‌یابید که داشتید به دنبال روایح غیر موجودی خیال خود می‌دویدید.

برای انسان بیدار، برای بودا، کل دنیا و تمامی‌اعیان تقریباً شبیه یک رویا می‌شوند. همه چیز زودگذر است؛ انسان جوان پیر می‌شود، انسان پیر به گورش نزدیکتر می‌شود. در رفیع‌ترین منظر، از منظر یک بودا، چنین دیده شده است که هر کسی دارد هر روز گور خود راحفر می‌کند. این کار هفتاد سال زمان می‌برد، اما در مراقبه با جاودانگی هستی، هفتاد سال حتی هفت ثانیه هم نیست.

اگر از سرتاسر دوران رشد در رحم مادر، از هنگام نطفه بستن به بعد آلبوم عکسی از شما تهیه کرده و اینک مجموعهٔ عکس‌ها رابه شما نشان دهند، آیا پی خواهید بردآنکه در آن عکس‌هاست، شما هستید؟ حتی تصاویر دوران کودکی را اگر در ایام سالخوردگی به شما ارائه کنند... " ممکن است فکر کنید: " شاید من اینطور به نظر می‌رسیدم، اما نمی‌توانم به طور قطع مطمئن باشم. "

همه چیز گذراست، به سبب این بی ثباتی، بوداها جهان را یک رویای بزرگ نامیده اند.

وجود دارد گل‌های راه، فقط آنکه اکنون حاضر است اینجا و دارد به تفسیر من از "دارما"گوش می‌سپارد.

تمامی‌مشکلات هستند، چون شما اندیشناک آنهایید.

ذهن استراتژی بسیار بزرگی دارد برای فرافکنی مسئولیت به عهدهٔ اشخاص دیگر. شما غمگین هستید، کس دیگری مسئول آن است؛ وی شما راگرفتار کرده است. ذهن به طور مداوم مسئولیت را بر عهدهٔ موضوعات دیگر می‌افکند.

اما حقیقت این است که اگر شما ساکت وخاموش باشید واجازهٔ عمل به ذهن ندهید، هیچ مشکلی وجود ندارد - نه غمی، نه خشمی، نه عشقی، نه آسیبی - فقط یک آسمان ناب بدون هیچ ابری.

تمامی‌مشکلات هستند. چون شما اندیشناک آنهایید.

شما مایهٔ حیات بسیار زیادی به مشکلات خودمی‌دهید.

شما در چنان عشق بزرگی نسبت به بدبختی خود به سر می‌برید که حتی اگر یک راه واضح برای خروج از مشکلاتتان به شما نشان داده شود، شما اندیشه‌های ثانویه‌ای خواهید داشت.

من بعضی وقت‌ها داستانی را برای شما نقل کرده‌ام.

یک "سانیا سین" پیر که از دنیا چشم پوشیده بود. . نه سانیا سین من که در دنیا به وجد در می‌آید؛ این تفاوت عظیمی‌است که من دارم در کل سنت "سانیاس " می‌آفرینم. آن سانیاسین پیردر حال چشم پوشیدن از جهان بود و در همان زمان می‌گفت که دنیا فقط یک رویاست. اگر دنیا فقط یک رویاست، چرا لذت نمی‌بری؟این شتاب برای گریختن از یک رویا چیست؟ رویا نمی‌تواند به شما آسیب برساند.

دارید از کتب مقدس نقل قول می‌کنید که جهان یک رویاست، اما شما کاملاً خوب می‌دانید که دنیا یک واقعیت است. شما زنی رامی‌شناسید که از وی چشم پوشیده و با رفتن به کوهستان از او می‌گریزند... هر دو

یک واقعیت هستند. والا، کوهستان‌ها نیز همچنین رویاها هستند، شاید کمی‌بیشتر دوام بیاورند، اما ایـن در تعریف و معنی رویاها هیچ تفاوتی را موجب نمی‌شود. یک رویا چیزی است که تغییر می‌کند شما دارید کجا می‌روید؟ سانیاسین قدیمی‌داشت از جهان می‌گریخت. من دارم یک سانیاس جدید را بـه بشـریت معرفـی می‌کنم: راهی نوین برای لذت بردن از دنیا. چرا لذت نبریم؟ دنیا فقط یک رویاست؛ نمی‌تواند حتی به شـما چنگ بیاندازد. نمی‌تواند شما راضایند- در درجهٔ اول وجود ندارد، بنابراین، این شتاب چیست؟ و به هرکجـا که بروید، مشکلات را خواهید یافت. آنها ممکن است مشکلات تازه‌ای باشند، اما چه اهمیتی دارد؟ مشکلات قدیمی‌همیشه بهتر هستند. آنها به خوبی با شما آشنا هستند، شما نیز آنها خیلی خوب می‌شناسید.

دقیقاً یک شوهر پیر، برای مثال - شما او را می‌شناسید، و تمامی‌مهملاتی راکه وی انجـام خواهیـدم داد آن زن پیر... شوهر می‌داند که وی نق خواهد زد و نق خواهد زد، و این برای سالها ادامه داشته است. حال ایـن فقط یک صفحهٔ شکستهٔ گرامافون است - چه کسی اهمیت می‌دهد؟ - زن و شوهر هرگـزهیچ مکالمـه‌ای نداشته اند. نه شوهر به آنچه زن می‌گوید گوش می‌دهد و نه زن آنچه راکه شوهر می‌گوید گوش مـی‌کنـد. گفتگو ادامه می‌یابد، و هر کسی می‌داند که هیچ به دیگری گوش نمی‌دهد. این بهتر است کـه زن قـدیمی، شوهر قدیمی‌را نگه دارد؛ این ساده‌تر است، وکم‌تر پیچیده‌تر. با شوهر جدید شما مشـکلات جدیـد خواهیـد داشت؛ با زن جدید شما مسائل جدید خواهید داشت.

یک سانیاسین پیر، یک سانیاسین سنتی، چنان در خانه و زندگی‌اش گرفتـار شـده بـود کـه از دنیـا چشـم پوشید. اما این موجب هیچ تفاوتی نمی‌شود: شما نمی‌توانید از ذهن خود چشم پوشی کنید.

هر جا که بروید، ذهنتان در درون شماست.

بنابراین، وی به عمق کوهستان رفت، اما همان ذهن را داشت. او مرد بسیار پرخاشجویی بود. پرنده‌ای بر فراز سرش پرواز کرد و فضله‌ای بزرگ انداخت. وی گفت:"خدای من، اینجا هم، همان مشکل !در تمامی‌زندگی‌ام رنج برده‌ام. من فکر می‌کردم که از دنیا چشم پوشیده‌ام، اما حتی این پرندگان ابله نیز یک انسـان مطهـر و مقدس را شکنجه می‌کنند. "

حوادث بسیاری اتفاق افتاد که سرانجام وی فکر کرد:" به هر کجا بروی، مشکلات وجود دارند. ارتکاب خودکشی بهتر است. "

بنابراین، به درون رودخانه پرید. اما، متأسفانه، برحسب تصادف، می‌دانست چگونه شنا کند. پس شنا کنان، در حالی که به خود ناسزا می‌گفت، بیرون آمد:" در درجهٔ اول چراشنا کردن یادگرفتم؟ و حالا تمام لباس‌هایم خیس هستند!"

بنابراین، فکر کرد قدری هیزم خشک در کنار ساحل رودخانه جمع کرده و یک سکوی سوزانیدن اجساد درست کند. همسایگانی که آنجا زندگی می‌کردند، دورش جمع شدند... . " چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ ابتدا این مرد پرید، بعد بیرون آمد، و حالا دارد آتش درست می‌کند. "

آنها پرسیدند:"مسأله چیست؟"

وی گفت: می‌خواهم توی آتش بپرم، چون در رودخانه موفق به خودکشی نشدم. "

آنها گفتند:"لطفاً این کار را یک جای دیگر بکن، چون بوی بدن سوخته‌ات تمام منطقهٔ‌مجاور را به گند می‌کشد. "

وی گفت: "این خیلی سخت است !شما نمی‌توانید به کسی اجازهٔ زندگی کردن یا مردن بدهید !"

آن شب وی خواب دید که به درگاه خداوند دعا می‌کند: " بس است! یا مشکلات مرا دور کن... من حتی آمادهٔ عوض شدنم، چون می‌بینم همه دارند لبخند می‌زنند، می‌خندند، لذت می‌برند. من برای عوض شدن با هر کس دیگری آماده‌امً"

در خواب، صدایی تمام آسمان را پر کرد وگفت: " همه باید مشکلات خود رادر یک کیف جمع کرده و به معبد مرکز شهر بیایند. "وی فکر کرد: "شاید دعای من استجاب شده است! " اما دید که در شهر همه با کیف‌هایی بزرگتر از کیفی که او داشت حمل می‌کرد، در حرکت هستند. حالا، وحشت زده شد.

او سعی کرد دنبال کسی بگردد که کیف کوچکتری حمل می‌کند، اما هیچ کس را نتوانست پیدا کند- کیف او کوچکترین کیف به نظر می‌رسید.

وی گفت:"خدای من، اگر مجبور شوم... مشکلات قدیمی‌ام لااقل به خوبی با من آشنا بودند. مشکلات جدید... چه کسی می‌داند که شما چطور زنی به من خواهید داد، آیا او شوهر خود را می‌زند یا نه، چند سال دارد، آیا زنده است یا تازه مرده... . "

وی خیلی نگران شد، اما هیچ راه دیگری وجود نداشت. پس به معبد رفت. تمام مردم به معبد آمدند، و صدا گفت: "حالا تمام کیفهایی بزرگ. حتی چند نفری از مردم دو کیف داشتند. و صدا گفت:" حالا تمام کیف‌هایتان را کنار هر یک از ستون‌های درون معبد بگذارید، و من علامت خواهم داد - شما می‌توانید کیف هر کسی راکه می‌خواهید، انتخاب کنید. "

سانیاسین پیر فکر کرد: "این وضعیت بسیار خطرناکی است! "وی به کیف‌ها نگاه کرد؛ آنها خیلی بزرگ به نظر می‌رسیدند! "فقط خدا می‌داند درونشان چیست. "حداقل کیف کوچکش. . می‌دانست درون آن چیست.

وی خود رابه سرزنش نزدیک کرد، بنابراین وقتی که زمان تعویض فوراً رسید، توانست فوراً بپرد و کیف خود را بردارد. اما وی بسیار شگفت زده بود که همهٔ مردم هم همان کار را کردند! هیچ تعویضی اتفاق نیفتاد، چون هیچ کس مشکلات ناشناخته را خواستار نبود. حتی مردمی‌هم که دو تا کیف داشتند، همان‌ها را با خود به خانه بردند.

و به محض اینکه وی به خانه رسید، پروردگار را شکر کرد:" شمارئوف و بخشنده بودید که اجازه دادید من مشکلات خودم رابردارم. "

من نمی‌خواهم که هیچ کس از دنیا چشم پوشی کند. من می‌خواهم هر کسی دنیا را با منقلب کردن خویش منقلب سازد.

و فقط انقلاب به ذهن چسبیده نیست. هر آنچه که ذهن می‌گوید، شما فقط یک شـاهد باشـید. بـه دامـش گرفتار نشوید. این هنر سادهٔ بی مشکل بودن است. و یک آگاهی که بی مشکل است، بزرگتـرین لـذتی کـه زندگی دقیقاً در مرکز هستی شما نگه داشته است را می‌شناسد. آن لذت شروع می‌کند به سـرریز کـردن و جاری شدن بر شما. رایحه اش وصف ناپذیر است؛ شیرینی اش را انسان فقط می‌تواند تجربه کند، اما قادر به تشریح آن نیست.

تمامی‌مشکلات هستند، چون شما اندیشناک آنهایید؛ اگر شما به فکر آنها نباشید، راچگونه می‌توانند شما در چنگال خود بگیرند؟

در واقع، شما آنها را نگه داشته‌اید -کل سر دردهای شما. شما به آنهـا چسـبیده‌ایـد. بـدون آنهـا، چـه کـار می‌کنید؟

کل هنر منقلب کردن فردیت شما بسیار ساده است: به هیچ چیزی که ذهن شما می‌آورد، نچسبید. و به یاد داشته باشید که ذهن شما راترغیب می‌کند- "این بسیار زیباست. هیچ آسیبی در میان نیست، می‌توانید آن را نگهدارید. " به زودی آگاه می‌شوید که تنها ظاهرش زیبا بود؛ درونش همان جهنم اسـت. امـا حـالا شـما نمی‌توانید آن را هم‌ترک کنید، شما به آن خو گرفته‌اید.

ذهن یک فروشندهٔ بزرگ است. بدین سبب است که همه کس در چنین مشکل بزرگی سر می‌کنند. ذهـن مدام به شما می‌گوید: "این مشکل را نگهدار. این بسیار زیباست. ماه عسل را ادامه بده. نکته را از دست نده. "

اما به محض اینکه شما به هتل ماه عسل می‌رسید، کل ماجرا قبلاً به اتمام رسیده است. به محـض اینکـه از نزدیک به آن زن نگاه می‌کنید، و او از نزدیک به شما نگاه می‌کند، پی می‌برید: "خدای مـن!" شـما داریـد تمام چمدان‌ها را حمل می‌کنید-" تازه ازدواج کرده‌اید. " و این غاز کل گرفتاری‌هاست.

اما، این موضوع فقط در مورد ازدواج صادق نیست؛ در مورد همه چیز است. مسأله به طور بنیادی این است: لحظه‌ای که شما چیزی را نگه می‌دارید، دیگر یک شاهد نیستید. شما شاهد بودنتان را از دست مـی‌دهیـد، وآن شاهد بودن هستی اصیل شماست. شما با هر آنچه که نگه می‌دارید همذات پندار می‌شوید.

اگر شما مشکلات را برای تفکیک و درک نمودها نچسبید، در یک آن "نائو"را

در خواهید یافت.

"نائو"یک واژهٔ چینی برای " دار ما " ست برای "حقیقت"

اگر شما از دیگران دنباله روی کنید. و از طریق مشغول کردن خود با آموخته‌هایتـان بـه فراگیـری چیـزی کامیاب شوید. سرانجام قلمرو تولد و مرگ باز خواهید گشت.

مگر یک مراقبهٔ عمیق شما را از ذهنتان به طور کامل پاک کند، والا شما دوباره و دوبـاره زاده مـی‌شـوید و دوباره و دوباره رنج می‌برید. این تقریباً چرخی است که مدام به حرکت ادامه می‌دهد – از تولد به مـرگ، از مرگ به تولد – و شما به چرخ چسبیده‌اید، توسط آن خرد وله شـده‌ایـد، امـا آن راتـرک نمـی‌کنیـد. شـما می‌ترسید:" اگرترکش کنم، در این عالم پهناور گم خوهم شد !"

این برای مردی که در کوهستان‌ها گم شده بود اتفاق افتاد ونتوانست راه مراجعت بـه خانـه اش راپیداکنـد. خورشید داشت غروب می‌کرد واوبیشتر و بیشتر وحشت زده وعصبی می‌شد. شب شروع به آمدن کرد، وهمه چیز ساکت وتاریک شد.

حال وی شروع کرد بسیار آهسته حرکت کردن، چون انسان هرگز نمی‌داند دارد کجا می‌رود. در واقع، وی به یک راه باریکهٔ بن بست رسید، و از آن بن بست سقوط کرد، اما به برخی ریشه‌ها چسبید.

شب سردی بود. دستانش تفریباً منجمد شده بودند، و دیگر توانایی نگه داشتنن هیچ چیزی را نداشتند. وی به یاد خدای خود افتاد، حتی خدای مردم دیگر را نیز به یاد آورد.

یک کسی ممکن بود کمک کند! او هر آنچه را که از کتب مقدس می‌شناخت، از بر خواند، اما... راهی نبود. دستانش سردتر شدند وشروع کردند به لیزخوردن از روی ریشه‌ها.

او از دنیا خداحافظی کرد: "من تمام شدم، من نمی‌دانم دره‌ای که در آن سقوط می‌کنم چقدر عمیق است، یا چه تعداد از تکه پاره‌ها وقطعات بدنم یافته خواهند شد. اما این فقط مشکل من است،این مسأله سایرین نیست. "

اما چه اشکهایی !- اوهمیشه در حال‌ترک کردن جهان بود، چون بسیار دردسر آفرین بود. حالا فرصت مناسبی پیش آمده بود، اما وی سفت و سخت به دنیا چسبیده بود.

سرما ژرف‌تر وژرف‌تر میشد، وسرانجام وی مجبور شد ریشه‌ها را رها کند. ودقیقاً همان سان که وی شگفت زده شد، شما نیز شگفت زده خواهید شد: وی روی زمین ایستاده بود. درتمام طول شب، زمین جلگه فقط شش‌اینچ پایین‌تر بود، راه بازگشت وی به خانه.

اما آن شب وی تقریباً در جهنم بسر برده بود. تمامی‌شب، سرما، هر لحظه هراس، که "حال چسبیدن به ریشه‌ها دشوارتر و دشوارتر می‌شود. " وی هرگز نمی‌توانست باور کند که یک روز دیگر را ببیند، یک طلوع دیگر را.

اما هنگامی‌که سقوط کرد- فقط شش‌اینچ - نتونست آن را باور کند. وی به تمامی‌اطراف نگاه کرد. درست در همان نزدیکی خانه‌اش بود. او گفت: "خدای من! من بیهوده تمامی‌خدایان را بر آشفتم، وکل کتب مقدسی را که به یاد داشتم از برخواندم – برای هیچ! فقط شش‌اینچ پایین‌تر

این دقیقاً موقعیت شماست. شما بسیار سفت و سخت گرفته و نگه داشته‌اید. برای چه نگه می‌دارید؟ و من هر روز می‌کوشم شما راترغیب کنم که نگه ندارید، چون درست شش‌اینچ پایین‌تر همان مرکز هستی شماست، همان جاودانگی شما.

اما حتی اگر بمیرید، یک مرور است؛ شما واقعاً نمی‌میرید. شما سعی می‌کنید... اما من نمی‌گویم سعی کنید، من می‌گویم بمیرید! و مردم دارند بسیار با احتیاط می‌میرمند. من گیج شده‌ام... من چشمانم را فقط به این نیت بسته نگه می‌دارم که نبینم شما دارید آن را چقدر برای خودتان راحت می‌سازید.

فقط منتظر طبل " نیودانو" باشید تا شما را به زندگی باز آورد- و شما هنوز نمرده‌اید! فقط یک روز حـداقل بکوشید... واقعا بمیرید! به هیچ وضعیت راحتی فکر نکنید، چون شما قادر نخواهید بود وضـعیت راحتـی در گورتان داشته باشید. و شما روزی درگور خواهید بود، بنابراین بهتر است مهیا باشید.

من مشکل چندانی را بر شما هموار نمی‌کنم - فقط پنج دقیقه مرگ، چون شما مجبورید فقط شش‌ایـنچ از ذهن خود پایین بیایید. مرکز شما شش‌اینچ دورتر است. فقط شاهد باشید؛ و با شـاهد بـودن، شـما از کـل مشکلات رها هستید و برای نخستین بار زیبایی هستی را می‌شناسـید. و منتظـر نمانیـد - "نیودانـو" شـما رابیدار خواهد کرد.

این بسیار بهتراست که خود را لاقید سازید، و به یک دیر بروید که بتوانید چهار زانو درکـنج بسـتر مراقبـه بنشینید. اشتباه نکنید: هیچ دارمایی غیرذاتی و در بیرون وجود ندارد؛ و هیچ چیزی وجود ندارد که بتوانـد در بیرون یافت شود.

این گفتهٔ بزرگی است. وی می‌گوید که شما هیچ چیزی را نمی‌توانیـد در بیـرون بیابیـد و هـیچ چیـزی را نمی‌توانید در درون پیدا کنید.

آنچه شما در درون می‌یابید یک چیز نیست؛ آگاهی خالص و ناب است، آگـاهی نامحـدود و بیکـران، دقیقـاً آسمان ناب. پیدا کردن آن یافتن بزرگترین گـنج اسـت و شـما داریـد آن را حمـل مـی‌کنیـد، و در آرزوی چیزهایی کوچک هستید، چیزهایی پیش افتاده، در حینی که در عمیق‌ترین عمق وجودتان یک امپراتورید.

من می‌خواهم شما فقط آن را به یاد آورده و در حال خاطر داشته باشید. یک بار که شما زیبـایی و لـذت و سعادت را شناخته باشید، قادر به فراموش کردن آن نخواهید بود؛ در تمامی‌مدت روز، درتمـامی‌طـول شـب

شما را به عینه یک سایه دنبال خواهد کرد. آرام آرام دقیقاً تنفس شما خواهد شد، ضربان قلب شما خواهد شد. شما مجبور نیستید از آن مراقبت کنید، همیشه آنجاست، ازشما مراقبت می‌کند.

به کلمات و الفاظ این راهب کوهستان چنگ نزنید. .

"رن زایی عادت داشت روی یک کوه بلند زندگی کند و به عنوان راهب کوهستان مشهور بود.

به کلمات و الفاظ این راهب کوهستان چنگ نزنید. بسیار بهتر است که بر کل "کارما" نقطهٔ پایان بگذارید و به لاقیدی ادامه دهید، و به اندیشه‌هایی که هنوز برنخاسته اند اجازهٔ برخاستن ندهید. این از سال‌ها سفر کردن شما برای دیدار آموزگاران دانا بهتر است.

طبق نظر این راهب کوهستان، چیز زیادی نیست، بسنده کنید به معمولی بودن وتداوم لاقیدی، ردایتان رابپوشید وبرنجتان رابخورید.

راهبان طاس و کوری وجود دارند که پس از فرو نشاندن گرسنگی خود، بلافاصله به مراقبه می‌نشینند تا در کنش‌های ذهنی خویش نگریسته و اندیشه‌هایشان را چنان متوقف کنند که بعد نتوانند دوباره برخیزند، این مردم از بی قراری نفرت دارند وآرامش را می‌جویند؛ این راه بدعت گذاران است.

این راه راست نیست؛ این راهی است که کل سانیا سین‌های تمامی مسلک عالم تا به امروز دنبال کرده اند. گریز از دنیا بی هیچ علتی صورت نپذیرفته است. علتش آن است که در دنیا بودن بسیار دردسر آفرین است. اما به یاد داشته باشید، جز در صورتی که خود بخواهید دچار دردسر شوید، هیچ چیزی نمی‌تواند شما را دچار دردسر کند. اگر شما صرفاً یک شاهد باقی بمانید، آنگاه دردسرها می‌آیند و می‌روند حتی در یک بازار هم شما می‌توانید یک بودا شوید. و من می‌خواهم بوداها در بازار باشند، چون بوداهای روی کوهستان کمک چندانی به دگرگونی بشریت نکرده اند.

حالا ما در بازار نیازمند بوداها هستیم - این تنها امید برای آیندهٔ بنی نوع بشر است و تنها امیدی برای یک انسان بهتر و نوین: شادمان، عاشقانه، مهر ورز و قادر به رقصیدن، قادر به خواندن، قادر به جشن گرفتن.

هیچ بودای پیشینی قادر به جشن گرفتن نبود. این فقدان چیزی است

هیچ بودای پیشینی حتی قادر به خندیدن نبود. این چیزی فقدان است...

اینک شما بوداهای ما را می‌بینید... "سردار گورودیال سینگ " در حالی که قدیمی‌ترین بـودای اینجاسـت، خندان هدایت می‌کند. وی انسان نادری است در جهان، چون من هرگز نشنیده‌ام که هـیچ کسـی پـیش از آنکه لطیفه‌ای گفتهٔ شده باشد، بخندد! وی منحصر به فردترین شخص است. وی به من اعتماد مـی‌کنـد – چرا منتظر لطیفه بماند؟

ریش سفید قوم می‌گوید:"آنان که ذهن خود را در آرامش به نظاره می‌گیرند، ذهن را به اعیان تحت نگـرش افزوده و برای آرام ساختن و منجمد کردنش به قصد ورود به سامادی، آن را تحت کنتـرل نگـه مـی‌دارنـد؛ همگی اینان درحال فعالیت ذهنی هستند"

با آنچه که ما "دارما " نامیده‌ایم، هیچ کاری نیست که بکنیم. یک مراقبهٔ اصیل هیچ کاری به کار منجمـد کردن اندیشه‌های شما، سرکوب کردن افکار شما ندارد. تمامی این فعالیت‌ها، فعالیت‌های ذهنی هستند

تنها فعالیتی در شما که ذهنی نیست، شاهد بودن است، چون شاهد بودن قادر به مشاهدهٔ تمامی‌فعالیتهای ذهنی است. شاهد بودن فراسوی ذهن است - فقط شش‌اینچ عقب‌تر.

هنگامی‌که امروز به درون مراقبه وارد می‌شوید، به هیچ ریشه‌ای نچسبید!وقتی که زمان مردن است، بمیرید. وقتی که زمان زنده شدن است، زنده شوید. اما عجله نداشته باشید. رستاخیز در تعجیـل برازنـدهٔ یـک آقـا نیست. حداقل در حین رستاخیز، آدمهای نازنینی باشید.

"ریوکان "نوشته است:

بودا ذهن شماست.

و راه به هیچ جایی نمی‌رود.

به دنبال هیچ چیزی جز این نگردید.

اگر شما گاری شما خود را به شما معطوف کنید.

هنگامی‌که می‌خواهید به جنوب بروید،

چگونه خواهید رسید؟

و همهٔ ما سعی داریم به درون وجود خود برسیم، اما اندیشه‌هایمان را به جمیع جهات می‌رانیم.

نا آگاه از آمدن ورفتن

من تنها باز می‌گردم.

گرفتار در آسمان نیمه شب

ماه نقره‌ای می‌کند همه را.

این "هایکو" از مراقبه‌ای ژرف بیرون آمده اند، از شاهد بودنی عمیق‌تراویده اند. نا آگاه از آمدن و رفتن، من تنها باز می‌گردم. اگر شما به درون خود باز گردید طبیعتاً تنها هستید، اما در آن تنهایی معجزه‌ها به وقوع می‌پیوندد.

گرفتار در آسمان نیمه شب، ماه نقره‌ای می‌کند همه را. وی فقط دارد می‌گوید درون بسیار زیباست، گویی که ماه در آسمان گرفتار است و همه چیز در نور آن نقره‌ای شده است.

بدیهی است که در آن تاریکی وجود ندارد. و به طور قطع نور از خورشید نیست بلکه از ماه است. نور خورشید گرم است. نور ماه سرد است، و در درون این چنین نسیم سردی در حال وزیدن است... اما شما هرگز به آن نقطه نرسیده‌اید، به احساس آن سرما

"هومبو" نوشته است:

ولگرد الکلی، همیشه تلوتلو خوران

هنوز در حال نوشیدن

من بیشترین بصیرت را نشان می‌دهم.

کجا پایان دهم؟

هشیار در این عصر

جایی برکرانهٔ رود

من طلیعهٔ ماه را می‌یابم

وی می‌گوید که "هنگامی‌که مست نیستم "- و منظور وی از "مستی " قطعاً به معنی "مستی الهی " است -هنگامی‌که از سرچشمه‌های درونی‌ام مست نیستم، اینجا و آنجا تلوتلو می‌خورم اما هنگامی‌که مستم، من بیشترین بصیرت رانشان می‌دهم. هشیار در این عصر، جایی برکرانهٔ رود، من طلیعهٔ ماه رامی‌یابم "

مانیشا پرسیده است:

"اشوی عزیز !

"در حینی که آگاهی ما را به سبت به زندگی‌ها یمان مسئول می‌سازد، چنین به نظر می‌رسد که ذهن تو هم کنترل بر زندگی را به ما می‌دهد. نقطهٔ عطف پی بردن به تفاوت بین در کنترل و مسئول بودن نیست؟"

مانیشا! حتی واژهٔ"مسئول" نام متفاوتی برای کنترل است.

یک انسان آگاه کنترل و مسئولیت هر دو را رها می‌کند. این بدان معنانیست که وی مسئول نیست؛ این صرفاً بدان معناست که وی خود جوش و خود انگیخته می‌شود.

واژهٔ "مسئولیت " توسط تمامی‌میسیونرهی مذهبی فاسد و منحرف شده است. از این روی، من دوست ندارم واژهٔ "مسئول" را بکار ببرم؛ من دوست دارم واژهٔ "خودجوش " را استفاده کنم.

هنگامی که ذهن رها شده است، شما به طور خودجوش عمل می کنید. شما مـی‌خوانیـد، شـما مـی‌رقصـید. سکوت شما، کلمات شما، همه از خودجوشی شما بیرون می‌آیند آنها غیر مسئول نیستند؛ نمی‌توانند باشند. اما من نمی‌خواهم واژهٔ "مسئولیت" رابه کار ببرم. خـود واژه کـاملاًخوب اسـت، امـا در اسـتعمالش توسـط میسونرها برای تحمیل چیزها به شما، فاسد شده است:"این مسـئولیت شماسـت " - مسـئولیت نسـبت بـه والدینتان، مسئولیت نسبت به کودکانتان، مسئولیت نسبت به جامعه... مسئولیت نسبت به همه چیز! و آنهـا مسئولیت را صرفاً برای سرکوب خود جوشی شما به کار برده اند.

والا، خود واژه به خودی خود بسیار زیباست اگر بتواند شسته وپاکیزه باشد -یـک خشـک شـویی خـوب! - سپس می‌بایست به دو بخش شکسته شود: قابلیت -واکنش مطلوب آنگاه معادل خودجوشی خواهد بود.

اما وقتی که یک واژهٔ تازه وشاداب در دسترس است، چرا بیهوده خشک شویی کنیم؟

حالا، چیزی جدی...

"نیودانو"

((((o))))

Z z z! g r r f j # # v s k

"نیودانو"...

ساکت باش، چشمانت را ببند.

حس کن بدنت کاملاً منجمد شده است.

کل انرژی زندگی‌ات را در درون جمع کن.

فقط نظاره کن، ذهن و بدن را شاهد باش.

تو هیچ یک از آن دو نیستی.

تو شاهدی - یک آیینهٔ ناب.

آن همین است.

برای یافتن آن مجبور نیستی به هیچ جایی بروی

درست در همان مرکز وجود توست.

کل سعادت، کل شکوه،

کل زیبایی، کل حقیقت.

در این "چنینی" خود جوشی‌ات پدیدار می‌شود

در این"چنینی" تویک بودا می‌شوی.

آن را به خاطر بسپار

آن را به خاطر بسپار

آن طبیعت خود توست.

"نیودانو"

((((o))))

اینک بمیر... به هیچ ریشه‌ای نچسب.

بدون هیچ تعجیلی، بمیر،

زیرا پس از دو دقیقه رستاخیز است

فقط نظاره کن که بدن آنجا لمیده است،

ذهن سر و صدای کوچکی می‌کند،

و تو فقط یک مشاهده گر هستی

بی حرکت، بی مشکل، بی خدشه. .

این جاودانگی توست.

این بودای توست.

"نیودانو"

(((((o)))))

این رستاخیز است

به آرامی، به زیبایی، از مرگ بیرون بیا، شاداب

همچون یک بودا، یک چند لحظه‌ای بنشین.

تجربه رابه یاد آور،

فضایی را که دیدار کرده‌ای،

آن خانهٔ توست.

آن منحصراً به تو تعلق دارد.

تو می‌توانی به درون این فضا وارد شوی.

هر لحظه

آن فقط یک مسأله است.

مسأله یادآوردن تجربه.

آن بسیار ساده و بسیار بدیهی است.

-ما می‌توانیم رستاخیز ده هزار بودا راجشن بگیریم؟

-بله، اشو

=================================

پایان

"بین دوست داشتن و عشق ورزیدن فرق زیادی است. در دوست داشتن تعهدی وجود ندارد؛ عشق ورزیـدن تعهد است به همین علت است که مردم زیاد راجع به عشق حرف نمی‌زنند... "

"من نمی‌گویم که تو باید آنچه را می‌گویم باور کنی. نه، فقط گوش بده، و زیبایی گوش دادن خالص همین است: اگر تماماً گوش بدهی، هرآنچه که درست است وارد قلبت می‌شود... ذهن کر است تظـاهر بـه گـوش دادن می‌کند ولی هرگز گوش نمی‌دهد ذهنت را کنار بگذار و بگذار قلبت به من گوش بدهد. "

پایان

این کتاب هدیه ای است از طرف وب سایت اشو برای شما!

www.oshods.com

Osho Dream Star (ODS)

http://groups.yahoo.com/group/oshodramstar